স্বামী শিবানন্দজী

ধ্যান যোগ

মৈতৈলোন্দ হন্দোকচব :

শ্রীসনবাম রঘুমণি সিংহ

মণিপুরীদা ছন্দোকচব :

শ্রীসনবাম রঘুমণি সিংহ

ফোঙজবী :—
কুমারী ময়েংবম ললিতা দেবী
শিংজমৈ, ক্ষেত্রি লৈকাই।

27209

১৯[illegible] ইং
অহানবা ফোঙবা.
কোপী— ১০০০

নম্ফম :— মণিপুর গীতা প্রেস,
শিংজমৈ বজার, ইম্ফাল।

ব্রহ্মাণ্ড মানব

যোগ হায়বসি পুক্নিংগ হকচাংগ অমত্তা ওইহল্লুবনি, যোগদ মপুং ফায়বা ব্রহ্মগ পুক্নিংগ অমত্তা ওই। মসি মশক নাইদবা পোৎশক্নি অমত্তুং শকনাইবশিংদগী তোপ্পা নৈ। যোগ হায়বসি ইশাগী হৌনবী, থাওব-কনব, লৌশিং অমদি ইশাবু শকথঙজবগী অরাংবা হায়রিবশিংসিগী মখেংনা পুক্নিং হকচাং অনিমকপু শেংদোকপগী পাওতাকনি।

শিব মহাদেব মশামক হঠ যোগদ থোইদোক-হেন্দোকপা অম ওইরমই। মহাক্না যোগগী থিরেপ শেঠি ৮৪ তম্বীব ওয়রমই। ঙসিস্তু যোগগী থিরেপ ৮৪ অসি তোঙান তোঙানবা মওংদ তৌনরি।

গীতাদ যোগ মখল ১৮ নি হায়রি উৎলি। মসিগী মদুংদ ৬ না খ্বাইদগী মরু ওইবনি। মখোয়সু্দি - কর্ম্মযোগ (ওইজবা থাদোকপা), জ্ঞানযোগ (লৌশিংগী থহক), সন্ন্যাস যোগ (সংসার থাদোকপা), রাজ যোগ (মপুং ফাবদ মতোল লোম্বা), ধ্যান যোগ (পুক্নিং রাখল লুপশিনবদ থম থেংবা), অমসুং ভক্তি যোগ (ঈশ্বরবু ইরাংপা), অসিনি। ধ্যান যোগগী শক্তিনা অতৈ যোগ পুম্নমক্কী মশাদা থূপচিন্দুনা লৈ অমসুং মসি নৈনবতম অতৈ যোগশিংবু থরদি থঙব ওয়রই।

— লাইরিক লেংবা

মাহৌশোক

ধ্যান হায়বসি থিংব ওইদব থাওগী ঈচেলগুম লেপ্তন চেম্মরকপ রাথল অমথকী ঈচেলবু থিংগত্তুন থবহুনি। "ধ্যান মখল অনিনি—মহুদি, 'মশক নাইব অমসুং নাইদব।" মখল অয়েকপ শত্তম অমদ নত্রগা শকনাইব পোৎশক অমদ ধ্যান তৌরবদি মসি মশক নাইবা ধ্যাননি। মংন চাউরাকপ রাথল অমদ, মগুণ অমদ হায়বদি থোজাল, থাওব-কনবগুবদা ধ্যান তৌরবদি মসি মশক নাইদব ধ্যাননি। ওমথৎলক্লিবা অমন মশক নাইব ধ্যান তৌগদবনি। কনাগুম ছাত্র ওইরিব থবগীদি মশক নাইব ধ্যানদগী মশক নাইদব ধ্যান তৌবন হেন্ন লায়ন থোকই।

ধ্যান তৌব হায়বসি কনাগুম্বন প্রত্যাহারদ নত্রগ ঈন্দ্রিয়-লৌশিংশিংবু মাগুহনবা হায়বসিদ মপুং ফান শাগৎলগা অমসুং কনসেনট্রেসনদ নিংথিন মওং তারব মতুংদত হৌগদবনি। ঈন্দ্রিয় লৌশিংশিংন মচোই মচোই তৌদুন পুক্লিংবু বিন্দু অমথক্ত লেগুদন থম্ব ওমত্রবদি চহি চা কয়া হোৎনদুনসু ধ্যান মায়পাক্ল তৌব ঙম্লোই। কনাগুম্বন থাক থাক, মথং-মথং চত্থগদবনি। পুক্লিংবু হয়-হয় রারকদবনি অদুগা ধ্যান তৌরিব পোৎশক্ত লেগুদন থমগদবনি। পুক্লিংগী লৈত্তাগন্দব অমসুং ককত্তাওনগনবা হৌনশা অসিবু থিংগদবনি। কনাগুম্বনা মহাকী দরকার ওইবশিং ককথগদবনি। অদাওবা রাথল পুম্নমক থাদোকদবনি, পুক্লিংগী অপাম্ব পুম্নমক অমত্ত লৈহল্লোইদবনি। অপাম্ব লৈত্রব মী অদুতনা ভুমিন্ন কম্ব ওমই অমসুং ধ্যান তৌব ঙমই। সাত্বিক অমসুং অচম্ব চিজাক:হায় অমসুং ব্রহ্মচর্য্য হায়বশিংসি ধ্যান তৌবদ ইহান চঙব মচাকশিংনি।

রাখল-শক্তি হায়বসি অসিনি, মথুপি মসি অমা রাখল-শক্তি অমসুং ওইরব ওইকাদবা রাখল শক্তি। নংন ত্রিকুট থাররগি পিশুম অনিগী কারক মরাইগী অদোওবদ কনসেনট্রেট তৌব মতমদ নংগী মমি তাব রাখল-শক্তি অসি ত্রিকুট মথক্তনি। ধ্যান তৌরিবৈ মতুংদ হয়িং থর নংগী ওইথংব থুক্ত তোংলব মতমদ, নংন নথূং য়েংন মখোয়বু তাগ্লোকই। নংন হয়িংশিংগী রাখল তৌরকপ মতমদ মসিবু ওইরম ওইকাত্তব রাখল-শক্তি কৌই। মৈগুংদ সেকেণ্ড অমত্তং তারুরব হঙ্গাম মরু অমবু লৈহাও চেনব মকম অমদ হুন্দুনস্ত্র কৌরকপা স্নকণ্ডম ঙমলোই। মসি চিংনিঙাই লৈতব রাকমনি। মতৌ অসিগুম্ন মতম থর ধ্যান তৌরুরব পুক্লিং অমন অচেংপ লৈতব থৌইনশিন্দগী ইন্দ্রিয়গী ওইব পোৎশকশিংদ তাউথরুরবদি যোগগী মহৈ মরোং নিংথিন লোকপ ঙমলোই।

তমথংলক্লিবশিংন থরায় শেংবগী লম্বী মরু ওইব অমসুং রাখল থোকদব বেদান্তগী রাকম থরবু নিত্তিগী হয় হয় নিংশিংগদবনি। অসুম তৌবতন মখোয়গী চিংনবশিংবু মাঙহনব ঙমই। অদুগ মখোয়ন লম্বীসিদ চাউথৎপদু মশামক্ত শোয়দনমক্কী ফংগনি। মসিগ মরী লৈনব থরদি মসিনি: "ইথক্ত ওইব হায়বসি অহৌবদ ওইরমই, কনাগুম্বন মিংকুপ অমা হাঙদন" (ছান্দোগ্য উপনিষদ ৬-২-১) "পুম্নমক অসি অথোইব মহাক মথন্তমক ওইরমই অহৌবদ" (ঐত্রেয় উপনিষদ ৬-২-১) "মসি ব্রহ্মনি, মরম লৈতব অমসুং ফল ফংলোইদব, অথোইব মশা অন্নমক ব্রহ্মনি খুদিংমকপু থগুব" (বৃহদারন্যক উপনিষদ, ২-৫-১৯) "শিব নাইদব ব্রহ্ম মথন্তমক লৈ।"

(মাণ্ডুক্য উপনিষদ ২-১৭) শিব-নাইবকী আত্মা, তুরিয় লোনগী অচেৎপ থৌরম পাঙথোক্নবদি কবে ওয়দে। মরম অসিন শিব-নাইদব অমস্তুং নিং-থা তম্বু কংগে নিংঙ্গিব মহাক অঙুন মতম শাংন অথোইব মশামক্ত নক্রগা ব্রহ্ম মশামক্ত তৌব ধ্যান চত্থগদবনি।

অথোইব মশা নক্রগ আত্মা হায়বসি শক্তি পুন্নমকী ঈহৌরক-যমনি। আত্মাদা নক্রগ শক্তি পুন্নমকী থোরককমদ খঙ্গব হায়বসি কনাগুম্বগী মশাগী শক্তি, পাঙ্গল অমস্তুং তৌওম্ব পোক্নবা রাখলবু ফংনবগী চত্থব য়াব পাঙ্গৈ অমনি। ন'ন সেকেণ্ড অমথক্তংদ ওইরবস্তু পুন্নমক্ত শব্দোক্লিব অশেংব, শিব নাইদব সচ্চিদানন্দ আত্মা নক্রগ ভক্তবু থল্লবদি, শেংলবা ত্রিবেনিদ—শেংলব তুরেল-শিংগী ঈভিনফম প্রয়াগ ঈরোয়্‌ংদ চামনিপাল্লক ঈরুপ্পগা মান্ন-বমক্লি লৌগদবনি। মসি পূর্ক্লিং শেংনবগী ঈরুজবনি। হকচাং শেংনবগী ঈকজব হায়বসিদি মুংঙাইব অমস্তুং লৌশিং ফংনবগী মুং-বু ঈরুজব অসিগ চাংদম্নরুব মতমদ করিস্নু ওইদে।

অথোইব মশা নক্রগ আত্মা জ্ঞান নক্রগা থরায় লৌশিং পেম্মোকহৈব, শান্তি, হরাওব অমস্তুং চপ মান্নবা উব হায়বশিং অসিগী লৈ-গুগা লোয়নন ঈরাৎ পুজা তৌ। মসিন তশেংব ঈরাৎ পুজাগী পোৎলমনি। অতরগুলাপ, জাতিকুপ্নি, মেক্রুক, ধূপ, অগুম-অহাও অমস্তুং উহৈশিংবু ঈশ্বরদ কৎপ হায়বসি জ্ঞান, পেম্মোকহৈব, শান্তি, মান্নব উব হায়বশিং অসিবু ঈশ্বরদ কৎপগা চাংদম্নব মতমদ করিস্নু ওইদে। মথোয়শিং অসিদি খওদব অপওব মীশিংন কৎপ পোৎলমশিংনি। নশামকপু মপুংফাব,

শিব নাইদব, মতম খুদিং শেংব আত্মা নম্রগ থৱায় হায়ব নংগী থম্মোয়গী কাশিংদ লৈব মখোয়শিং অসিগ অমত্ত ওইবনি হায়ন উৎনব লাক্লৌ, থংল্ল অমম্নং পুক্লিংদ মতম চুপ্প নিংউ : "ঐহাক য়াম্ন শেংব আত্মা অত্তমক্নি।" য়াথল অসিতন অরা-অনা অমদি শেংদব য়াথল পুম্নমকপু কোকহনগনি। নংগী পুন্সিগী হায়বদি আহ্লাদ ভৌব ধ্যাননা মরম চাদব থবক্তগী নংবু পুক্লিংনা চিংথোকপ মতমদ পুক্লিংন নংবু নমথাক ভৌব পামই। মরম অসিন পুক্লিংগী অনিংব মায়োক্ত য়াথলগী ওন্ন-তৈনব ঈচেল অম চেনব হৌহল্লু অদুদগীদি হুয়ানব অমগী মতৌগুম পুক্লিংন খুকউ লৈতান নংগী য়াথং ভাইদুন লৈগনি অমস্নং নঙোন্দ চঙজয়ক্কনি।

যোগ বাশিষ্ঠদ নংন থেংনগনি : "কনাগুম্বন মাগী তমথং-লকপ মতমদ ভৌগদব অচুম্ব থৌরমদি মসিনি — পুক্লিংগী শরুক অনিমক হয়াও মুংঙাইগী পোৎশকশিংন পিক থহলনগদবনি, শরুক অমন দর্শনন অদুগ লেমহৌরিব শরুক অতুন ওজাদ ভক্তি থম্বনা। থক্তিক্তং খুমাঙ চাওশিনব ওম্বগা, নহাক্ল পুক্লিংগী শরুক অমবু হয়াও মুংঙাইগী পোৎশক্তন থহলনগদবনি, শরুক অনিন ওজাদ ভক্তি লৈবন অমস্নং লেমহৌরিব শরুক অমন দর্শনগী মমুংগী অর্থদ মিংথেং অমা ফংবনা। কনাগুম্বনা য়াম্না থঙ-হৈরব মতমদা, মহাক্ল নিত্তিগী পুক্লিংগী শরুক অনিমকপু দর্শন অমস্নং মপূং-ফান থাদোকপগী থবক্ল থমহলগদবনি, অদুগ লেমহৌরিব শরুক অনি অদুবু ধ্যান অমস্নং গুরু নিংবগী থবকনা"। মসিন অরোয়বদ নংবু পুং ২৪ চুপ্প ধ্যান চপ্থহল্লি।

স্বামী শিবানন্দ

ব্রাহ্মৌদ্দোংকী শ[illegible]

কনসেনট্রেষন (Concentration) হায়বসি পুক্নিংবু করিগুম্ব অথন্নব অরেম্ব পোংশক অমদ পূনশীনববুনি। লৌশিংগী থুগাইব ঙমদব ঈচেল অমবু হায়রিব হৌরমসিদ ধ্যান কৌই। ধ্যান হায়বসি কনসেনট্রেষনগী পান্দমদা ৱাখলগী চাং নাইব ঈচেল অত্তবুনি। ধ্যাননা কনসেনট্রেষনগী তুংইল্লি। ধ্যাননা পুক্নিংগী লৌশিং নৈনব অমদি শক্তি ফংনবগী থোঙ অহু হাংদোকপী। নংন ধ্যানগী মতেংন ফংনিংব পুন্ন ফংব ঙমগনি। ধ্যান লৌশিংদ তাইবঙপানগী ৱাখল পুন্নমক পুক্নিংদগী নাইথেখি। ধ্যান হায়বসি সংস্কৃত লোননি অমসুং যোগগী কৈরাক্ত ওরেং শুব থাকনি।

ধ্যান অমসুং থন্নুংগী শাংজেল-পুজেলগীদমক তোঙানব কা অমা লৈগদবনি। কা অসিবু তেংবান্ মপুগী লাইশঙমক্তি লোগনি। কা অসিগী মনুংদ নংন কনামত্তবু চঙংগ্নোইদবনি। নংন ওক্ত তরুব অমসুং অপেংব পূক্নিংগ লোয়নন কা মনুংদ চঙগদবনি। কল্লকপা, অপাম্বা মীহৌবা, অমসুং অশাঙবগী ৱাখলশিংবু কা অসিগী মক্রুং মরিগী মনুংদ হমলোইদবনি। মফমসিদ তাইবঙ চোইরোল লোলংগ্নোইদবনি। ঙাংখিব ৱাইজ, হনখিব ৱাংল অমদি তৌখিব থবক খুদিমক অসি মাঙহনব নত্তে; তৌরিব মফমত্তুগী অচেৎপ মুংশিং ঈপোমদ ওক্তোক্লুন লৈ অমসুং মরম অসিন মপাপ কায়দন পুক্নিংদ চৈথেং পী।

সাধু, সন্ন্যাসী, ধর্ম্ম শন্দোকপ অমদি ওজা গুরুশিংগী কোটোক্তনা কা অদু লৈতেংউ। কাচুগী থাইদগী মকম চাব অমম নহাক্না মিংকব লাই অমগী প্রভু যীশু নত্রগ শ্রীকৃষ্ণ নত্রগ মহাদেব নত্রগ দেবীগী ফজরব অহেকপ শকল অমা থমউ। মংগী নাকল ধর্ম্মগী লাইরিক খর হাপ্পদি ভগবদ গীতা, উপনিষদ, বেদান্ত সূত্র, রামায়ন, যোগ বাশিষ্ঠ, বাইবলনচিংব থমউ। নংন কা অদু চঙত্রিবৈ মমাংদ নথায় নমিৎ ভাথোক্লদবনি, নথোঙ-নথুৎ শেংদোক্লদবনি। কা মনুংদ চঙবগ কর্পূর অমদি ধুপ থাগদবনি। নিংজরিব লাইগী মমাংদ ফম্ফম চান কয়রগ তেংবান্ মপুগী কোলোয় নত্রগ লাইশোন খর শক শোন-গদবনি। অদুগী তুংদ কনসেনট্রেযন অমস্তুং ধ্যান তৌগদবনি।

ঐখোয়না ফিদমনীংঙাই ওইব মফম থিরোইদবনি। ঐখোয়ন মেরু অমদগী মেরু অমা তাম চত্নস্ত, ঐখোয়বু হৌরম খুদিংমক্ত পেলহনব ঙমগদব ফিদমনীঙাই ওইব মফম অমত্ত ফংব ঙমলোই। মফম খুদিংমক্তা খুদোংচাব অমস্তুং খুদোংচাদব খর খর লৈ। মফম অমা হেক থনথিবগা নংন অরোইব ফাওবদ থাদোক-লোইদবনি। নংন খুদোংথীব খর থেংনরগ মফম অদু থাদোকে খক থরোইদবনি। নংন অরৈব পাথৈ শিজিন্নতুন খুদোংথীবদু লাকশিনগদবনি। ঋশিকেষ (হিমালয়), হরিদ্বার, উত্তর কাশী, বদ্রিনারায়ন, গঙ্গোত্রি, কৈলাস চীংদোন, বৃন্দাবন, বেনারস, নাসিক অমস্তুং অযোধ্যা পূম্নমক অসি ভারত্ত লৈব ধ্যান তৌনবগী অথোইব মফমশিংনি।

থ্যান তৌনবগী থাইদগী কব মতমদি ত্রক্ষদুর্ক হায়বদি অয়ুক পুং ৪ দগী ৬ কাওব অসিবনি। হায়রিব [illegible] পুক্কিং অসি নীঙাইদন পোথাক্লবগী তুং তইবন-থাক্কা হেক্‌থংলি, মকা লামই অমত্তং হায়নিঙাই লৈতন পেংই। মসি ইমরিব অঙৌব চেবাং অমঙ্ঘনি। অসিগুম পুন্নিংঙন নংন পাব মতুংদ শেমগৎপ ঙমগনি। অদুগীসু মথক্ত, হায়রিব মতমসিদক্ত অশেংব সুংশিৎ মরাং কায়ন শিৎলি।

অহৌবদ নংন নোংমদ অনিরক থ্যান তৌব ঙমগনি, অয়ুক্ত পুং ৪ দগী ৫ কাওব অমসুং সুমিদাং পুং ৭ তগী ৮ কাওব। নংন থুংলোয়রকপগী মতুংইম কন্নগী মতম থর থর হেনগৎলকপ ঙমগনি। মসিদ নংগী ঙমজব অমসুং অচম মওং শিজিন্নগনি। অসুম অহুমগুব কন্নম ওইন অয়ুক্কী পুং ১০ অমসুং ১১ নত্রগ সুংথিল পুং ৪ অমসুং ৫ দা পাঙথোকপা য়াই।

নংন হৈনব থ্যানগী কন্নমদ কম্লগ কোক ঙক অমসুং হকচাং তিংন থম্লগ মিৎ উইশিনগনি অমসুং তপ্ন তপ্ন নাতোনগী মতোন, পীগুম অনিগী কারক হায়বদি থম্মোয় থম্বালদ নত্রগ লবাই লেম্ফ্‌দ পুক্কিং লোঙদন থনগনি। থহুব অসিদ নংন অরেপ্প বিন্দু অমদ পুক্কিংবু লেঙহন্দন থম্ব ঙম্নবদি বিন্দু অদুমক্ত তিনকা-কাককৈগী মতৌগুম কম নপশিল্লকনি। কৈদৌঙৈঙদসু হোংদোকনু। অসুম, নংন অতোপ্প কয়াদ হোৎনরুবব তুংদ থম্মোয় থম্বালদ কনসেনট্রেৎ ঙমগ্রবদি, থম্মোয় থম্বাল

থক্তদ অরেপ্প ওইয়ু। অসিতন নংন থুনমক খুমাং চাওশিনব ঙমগনি।

ধ্যান মথল অনিনি—সগুণ (গুণ য়াওব) অমসুং নির্গুণ (গুণ য়াওদব)। শ্রীকৃষ্ণদ, শিবদ, শ্রীরামদ, নত্রগ প্রভু যীশুদ তৌব ধ্যানদি সগুণ হায়বসিনি। মসি শক্তা গুণগা য়াওরবনি। ঈশ্বরগী মিংথৈ কয়ারক হন্ন শোল্লবনি। মসি ভক্তশিংগী থৌদৌনি। ইশাবু শকখঙনব তৌব পূক্নিং অনি লোঙদব রাখলদি নির্গুণ হায়বসিনি। মসি বেদান্ত নৈনবশিংন তৌনবনি। ওম, সঃ অহম্, শিবঃ মঃ, অহম্ ব্রহ্মাস্মি অমসুং তত্ত্বমসি হায়বসিদ তৌব রাখলবুস্ত নির্গুণ কৌই।

অচাকপ লৈরংদ য়োংচৈ অম থমউ। মতু মৈগুম্ন ঙাঙলক্কনি। মৈদগী লৌথোকউ। ঙাঙলম্ব মচুত্ত মাঙখিগনি। নংন মতু মতম চুপ্পদ ঙাঙজনব পাম্নবদি নংন মতু মতম চুপ্প মৈন্দংদত্ত থমগদবনি। অসিগুম্ন নংন নপূক্নিংবু রক্ষিক জ্ঞানগী মৈতন চাকহন্নিংলবদি, নংন লেপ্তুব অমসুং ধ্যান তৌদ্রন নপুক্নিংবু থমগদবনি অতোপ্প রাহৈদ, নংন রক্ষিক রাখলগী লেপ্তুব ঈচেল অদু থাদোক্কদবনি।

ধ্যান হায়বসি পূক্নিং অমসুং হকচাংগী থ্বাইদগী মপাঙ্গল কনব হৌদাকনি। অশেংব নুংশাশ্বরতন হকচাংগী কায়াৎ পূম্নমকপু য়োমশিল্লি অমসুং হকচাং তোংশাদ পক্রকপ লায়না কয়ামরুম্নু ফহল্লি। চাং নাইন ধ্যান তৌবশিংদি ডাক্তরগী হৌদাক ভিংদে। ধ্যান তৌরিবৈঙদ ফাওরকপ অকনব ঈহুলশিংন হকচাংগী কয়াংত,

কুয়োমদ, শিংলিদ অমম্ভুং পুক্নিংদ চংখিদ্রুন মথবায় পানবা অমগুম্ন লৈ। পাত্র অমদগী অতোপ্প পাত্রদ থাইদোকপগুম তেংবান মপুগী খুয়াদগী ধ্যানদ লুপ্নিবা মীশক্তুদ তেংবান মপুগী শক্তি চেনশিল্লকই।

নংন পুংথায় অমত্তং ধ্যান তৌরবদি নংন পুক্সিগী নিত্তিগী লানবু ধ্যানগী পাঙ্গলতন চয়োল অম শান্তি অমদি মুংগী পাঙ্গল য়াওনা মায়োক্নব ঙমগনি। অসিগুম্বসি ধ্যানগী কান্নব মরৈনি। থোইদোকপ মহৌশাগী তোঙান-তোঙানব পুক্নিংশিংগ নংন চংপ তাবনিন, ধ্যানদগী দয়কা। ওইব পাঙ্গল অ। হুং শান্তি ফংনব হোৎনৌ। অয়া-অনাদগী নাঙ্খোকহৌ।

লেগুব ধ্যানগী থৌয়ব থাঙ অড়ন হৈন-শিংন ককপ্রব নায়াং-বগী কিশি অদু লাপথোকহনখি। অদুদগী ইশাগী অথোইব লৌশিং নত্রগ মপুং ফারব মঙাল নত্রগ ইশাবু শকথঙব হায়-বসিবু ফংনব হোৎনরকনি। জ্ঞানীশিংন চিংনন নত্রগ শেরাম্নন তাকপ তৌদে। পুম্নমক লাপ্লপ থমদুন শম্নদে। মরমসিন ধ্যানতবু মতম চুপ্পা শিজিন্নৌ। মসি মপুংফান য়াম্ন মুংঙাইবগী তুংনফম ওইববু থঙনব পাম্বৈনি। অহৌবদ মসি চোকথব নত্রগ হৈনদব পোকপা য়াই মরমদি ঙহাক লৈতন পুক্নিংন বিন্দু অদুদগী (লক্ষ্য) চেঙ্খোকখিদ্রুনত লৈগনি। তৌইগুম্বম্লুং ঙহাকী তুংদ মসিবু ময়ায়দ চপ চান মসি তাহনগনি। নংন তেংবান্ মপুগী মুংঙাইবদুদ লুপখিগনি।

(২) ধ্যান অমসুং লৌশিংগী যোগ-ঙৌতং

চাং নাইব ধ্যাননা থনুং লৌশিংগী লৈকম পুখোকপা ঙম্মে, পুক্লিংবু মকা লামহল্লি অমসুং চেংশিনহল্লি, মপুং ওইব ঈথিলবু মিকপ থোকহল্লি অমসুং যোগগী ছাত্রশিংবু অথোয়বর পুরুষ অদুগ মরী নরুহল্লি। নংন ধ্যান যোগগী লম্বীদ কম চংশিনব মতমদ নঙোন্দ লৈরম্ব চিংনব পুম্ব মশা মতোমত মাঙজখিগনি। নং নশান যোগ কৈরাক্কী মথক হেক থংব থাক্ত কাখৎনবগী লম্বীদু ফংগনি। থনুংগী অকনবা খোঞ্জেল অমন নংবু লমজিংগনি। নংন মসি পুক্লিং চঙন তাউকো হে পুকচেল চাউব।

নংন থংঙান ঙাল্লকপ মৈঙাল অম উব মতমদ কিরোই-দবনি। মসি য়াম্ন হয়াও-তয়াম্বগী অনৌব চাংয়েং অমনি। নীংহন্নগনু। ধ্যান তৌব তোক্কনু। মকমতুদ লেপকনু। নংন লেম্ন খুমাং চাওশিন্নব হোৎনৌ। মসিদ অচুম্বগী শেংফাত্তব মঙাল অদুত্তনি। মসিদি চাংয়েং পুম্নমক অদু নত্তে। মসি খাইদগী য়াংব অথণ্ডবদু নত্তে। মসিদি অনৌব ফম্বাক অম-থক্তনি। মথং কাখৎনব হোৎনৌ। তূ-মান্ নত্রগ মপুং ফাহদু য়ৌহৌ। হৌজিক্তদ নংন মীহৌব পুম্নমক্কী মায়য়োক্ত লেপ্প ঙম্মবনি। নংন শি-নাইদবগী অমৃত অদু পেন্ন থকলগনি। মসিন পন্দোম নত্রগ অয়োইব থাক অদুনি। নংন হৌজিক্তি মপুং ফান পোখ্নারগনি। নংন মথা চথন ধ্যান তৌরয়োই। মসিন অথোইব পম্বুংনি।

নংন নশামক য়াওদন নংন থাজৈপৈংনমক অমুক্তসু থন-খিত্রিব য়াথলগী অঙকপ শক্তি অমসুং মপুং ফাব মহৈশিং হৈরবনি। নংন অসিগুম্ব মপুং ফারব শক্তি অমদি মহৈ-মশিংবু ধ্যান অমসুং যোগগী থৌরমতন য়াকায়হনগদবনি। নংন নংগী অনিংবত্নু হেনগৎহনগদবনি অমসুং নংগী পুক্লিং লৌশিংবু লাকশিনগদবনি। নং নশামকপু শেংদোক্কদবনি। অমসুং চাং নাইব ধ্যান পাংথোক্কদবনি। অসুম তৌরবতদ নংন অথোইব মীশক নত্রগ লাইওইরবা মী অম ওইরক্কনি।

অঙকপ থৌদোক নত্রগ সিদ্বিগুম্ব পোৎ অমত্ত লৈতে। মীচমদি অৱাংব অশেংব পোৎশিংগী মরমদ কৈশু থঙদে। মহাক্তি অকাউবগী ঈরৈদ লুপথ্রবনি। মহাক্তি অৱাংব তৱং-তৱংব লৌশিংদগী তোংঙানথ্রবনি। মরমত্তুদ মহাক্ত করিগুম্ব থোইদোক হেন্দোকপ থৌদোক- অমবু অঙকপনি হায়গনি। তৌইগুম্বসুং যোগগী মঙালদ লৈবিব পোৎশকশিংবু থঙলব যোগী অমগী মফমদ অঙকপ থৌদোক্কুম্ব পোৎশক অসি লৈতে। থুঙ্গংগী মী অমন সিনেমা অমসুং এরোপ্লেনবু অহানব ওইন উবদ ঙক-পগুম তাইবং মী অমন থোইরেন থোইব থৌদোক অম অহানবগী ওইন উব মতমদ পঙথৈ।

(৩) ধ্যান অমসুং নুংগী বাথল থৌনাগী থুপচানদবা।

অহিংব মী থুদিংমক্কী মশাদ মথল কয়াগী ওইব য়াব অমদি তৌব ঙম্ব লৈ। মহাক অসি লৌশিং অমসুং শক্তিগী

মচাক হানজিল্লব খুৎলায়গী মখুন্নি। মহাক্ন কোংদোরকপদ অনৌব শক্তি, অনৌব রাখল, খৌনা, অনৌব গুণশিং অসি খোয়কই। হৌজিক মহাক্ন মাগী অকোয়বদ লৈরিবশিংবু হোংহনব ঙমই অদুগ অতোপ্পশিংবু তাকপীব ঙমই। মহাক্ন অতোপ্প পুক্নিংশিংবু লাকশিনব ঙমই। মহাক্ন মমুং অমসুং মপানগী মহৌশা শকলোনবু খুদুম চনব ঙমই। মহাক্ন অথোইব রাখল লৈবগী ফিভমদুদ চঙব ঙমই।

অচম্ব কা অমগী মমুংদ থাউমৈ অমা য়াওব চক্ষু অমন কায়ব থোক্লবদি কাদুগী অমম্বদু মাঙখিগনি অমসুং নংন কা মমুংগী মফম খুদিংমক ঊগনি। মতৌ অসুম্ব, হকচাং চক্ষু অসিবু ইশা-মক্তদ তৌব লেপ্তব ধ্যানতন থুগাইব ঙমলবদি, হায়বদি নংন অপঙব রাখলবু (অবিদ্যা) মাঙহল্লবদি অমসুং হকচাংগী মশক তাকপগুম্ব গুণশিং অমদি হকচাংগী রাখল শকলোনগী মথক কাখৎপ অসিগুম্বসিন, নংন আত্মাগী অথোইব মঙালবু মফম খুদিংমক্ত ফংব ঙমগনি।

ঈশিং য়াওব চক্ষু অদু থুগায়রগ মদুদ য়াওব ঈশিংন সমুদ্রদ তিলহল্লবদি মতু চক্ষুগী ঈশিং কৌবগী মহুত্ত সমুদ্রগী ঈশিং কৌনগনি। অসিগুম্ব হকচাং চক্ষুবু আত্মাদ তৌব ধ্যাননা থুগায়রগ, হকচাংগী থরায় অসিন মপুং কায়ব থরায় অম ওইরকই।

মেরা থাউমৈগী চক্ষু মমুংদ ঙানব মৈঙালগুম নিংশিংব থোক্তব মতমদগী হৌন ঈশ্বর শক্তিগী মৈঙাল অসিন নংগী থম্মোয়গী থাউমৈ মমুংদ ঙান্দুন লৈরিবনি। নম্নিৎ খুমজিল্লু।

ঈশ্বর শক্তিগী মৈরিলক্ত তিনশিল্ল। নংগী থম্মোয়গী কাড়ুপ-শিংহুদ য়োন চোংথৌ। ঈশ্বর শক্তিগী মৈরিদ ধ্যান তৌ অমসুং ঈশ্বরগী মৈরিগা অমত্ত ওইরকউ।

থাউমৈ মসুংগী দোশি অহুন পীকলবদি, মণ্ডালস্থ পীকনি। দোশি চাউরবদি, মণ্ডাল চাউগনি। মতৌ অসুম, জীবনা শেংলবদি, মহাক্ত ধ্যান তৌরবদি, মশাগী অনীংব ফোংদোকপ হেনগনি অমসুং মশক উথোকপ শক্তি চাওখৎকনি। মহাক্ত য়াম্ন ওানবা মণ্ডাল অম থোকহনগনি। মহাক্ত পুথোকপ ওমদব অমসুং শেংদব ওইরবদি চাকথোকপ্রব মৈতালগুম মহাক্ত ওইগনি। দোশিন চাউরিবৈদ মৈণ্ডালস্থ হেনগৎলি। অসিগুম, থরায় শেংব হেনগৎলিবৈদ, অনিংব ফোংদোকপস্থ হেন্ন ওমগনি।

শক্তি লৈব য়োৎচাবী অমন লাপ্ন থম্ব য়োৎ ফাওব চিং-শিল্লি। অসুম, খুমাং চাওশিন্নব যোগী অমন মহাক্ত শন্নরুব মী খুদিংমকপু হেন্ন ভাকপী-তম্বীব ওমগনি। মহাক্ত অথাম্নদ লৈখিব মী ফাওব মাগী য়াথল অসি তাহনব ওমই।

ধ্যানগী মৈন পাপতগী ওইরকপ ফত্তবশিংবু চাকথেকই। অতুদগী থণ্ডহৌদন, মুক্তি নত্রগ মপুং ফান নীং-থা তম্ব ফাওব তাম্ন লমজিংব ঈশ্বর নত্রগ থরায় অচৌব লৈফমগী লৌশিং অহু ইশাদ লাকই।

ধ্যান তৌরিবৈদ নংন সংসারগী য়াথলদগী কম্ন কুইন কাউথোকপ ওম্বগে হায়বহু ইশিন্নুন থম্মু। নপুক্লিংবু কুপ্ন শেম্নৌ। মিনিট ২০ ওমলবদি মিনিট ৩০ য়ৌব ওম্নব ফোৎনৌ।

অমসুং হেমগৎনব হোৎনগদবনি। পুন্নিংবু ঈশ্বরগী রাখলতদ রাই য়াম্ন চিলহল্লু।

ধ্যান তৌবদ মিৎ-না চোইরোইদবনি। পুন্নিংগ লানগুম্ন শোকনরোইনবনি। পোত্থাউ। তপ্ন হোৎনদুন ঈশ্বরগী রাখল থোন্নকহল্লু। লেপনাইদব লক্ষ্য (ধ্যানগী পন্থ্ং) গীদমক খল্লো। মফাং মফাং তৌব রাখলশিংবু য়ানীংন নত্ত্রগ শাওরংনন তাম্মোকনু। মপুং ফারব সাত্বিক রাখলশিং লৈগদবনি। পাপকী রাখলশিং মশা মথন্তু মাঙজখিগনি।

নংগী ধ্যানদ মুংঙাইতব য়াম্ন লৈরবদি, ধ্যান তৌবগী মতম মুন্নিৎ খরনিদি হল্লো। অরাম্বব ধ্যানতমক তৌ। নংন মহৌশ ঙমখিবদুদ অমুক ঙমলবদি মতম শাংদোকহল্লু। নংগী সাধনা থুদিংমক্ত নংগী অচম্ব রাখল শিজিন্নো। হায়রিব রাফমসি ঐন হয় হন্ন হায়রিবসিনি।

"মী ওইবন চহি লিশিং অম খোঙ নামতদ লেপ্লুন তৌদুনম্ন মসিন ধ্যানগী যোগগী শরুক ১৬ থোকপগী শরুক অমা ফাওব য়ৌব ঙমদে (ধ্যান)" প্যাঙ্গলা উপনিষদ।

অমুক্তদ পুং ৪ নত্ত্রগ ৫ ধ্যান তৌব ঙম্বশিংগীদি ধ্যানগী ফম্ফম অনি লৈগনি। করিগুম্বদ ফৈগম্ নত্ত্রগ খোঙগী শরুক্ত ঈ পৈশিল্লক্তুন খজিক্তং মুংঙাইতব পীরকই। পুং ২ গী মতুংদ ফম্ফম হোংউ। নত্ত্রগ খোঙ শাংন তিংথোক্তুন ফক্লাং নত্ত্রগ মোনগুম্বদ ঙাথো। য়াঙলেন তিংহল্লু। মসি থ্বাইদগী মুংঙাইব আসননি। নত্ত্রগ চৌকি ২ শমজিন্নো। অমদ ফম্লগ অতোপ্প অমতুদ খোঙ তিংথোকউ। মসি অনৌব মওং অমনি।

নংন নিভিগী নংগী বৈরাগ্য, ধ্যান অমসুং সাত্বিক গুণশিং লায়বদি খাঙব কনব, অনম কনব থৌজাল, মুংশিব অমসুং ঙাকপীহৈবনচিংববু নশাদ হেনগৎন লৈনব হোৎনৌ। বৈরাগ্য অমসুং অফব গুণশিংন ধ্যানবু মতেং পাংই। ধ্যানন সাত্বিক গুণশিংবু হেনগৎহল্লি।

(৪) ধ্যানগী শকলোন হোৎব অমসুং ঈশ্বরগী অবাৎব রাখল।

ধ্যান তৌবন পূক্লিং, থোপ অমসুং শিংলিগী কিভমদ লায়নীংঙাই লৈতন অহোংব পুরকই। অনৌব ঈচেল, অনৌব ঈহুল, অনৌব লম্বী, অনৌব কায়াৎ, অনৌব খোংজেল, অনৌব পূকচেল-খোয়জেল শেমই। পূক্লিং মশা পুন্নমক অমসুং শিংলি নাওরি পুন্নমক নৌন শেমদোকই। অনৌব থম্মোয়, অনৌব পুক্লিং, অনৌব রাখল, অনৌব ঈথিল, রাখল অমসুং থবকী অনৌব মওঙ, সংসারগী অনৌব মিৎয়েং হায়রিবশিং অসি নংগী ওইরকনি।

ধ্যান তৌরিবৈঙদ নংন রাখল রাংব নত্রগ য়াম্ন মুংঙাইব ফংগনি। মসি মখল য়ামই, মদুদি অশোনব পূক্লিংগী চৈনা, মিকুপকী মুংঙাইব, খংমুং মুংঙাইব, হোৎব নাইন মুংঙাইব অমসুং পুন্নমক্ত মুংঙাইব। অশোনব পূক্লিংগী চৈনা হায়বসিন হকচাংবু তু-চুংহল্লি। মিকুপকী মুংঙাইব হায়বসি মিকুপ খুদিংগী কুপ্ল নোংথাংগুম্বনি। ঈথকশিংন সমুদ্র খোঙবান্দ থেংগাইরবগুম,

খংনুং মুংঙাইব হায়রবসিন হকচাংদ লাক্নুন খেংগাইরে। হোংব নাইন মুংঙাইব হায়বসি মপাঙ্গল কল্লি অহুন হকচাংবু নোংমদোন তাম থাঙ্গৎলি। পুন্নমক্তা মুংঙাইব হায়বসি ওইরবদি হকচাং মশা পুন্নমকপু শক্তি হাপচিন্দুন বোল অকাৰীগুম মুংশিন্ন তাউহল্লি।

"যোগী ছাত্র অমগী মখিত্ত পোৎ খুদিংমক আত্মাগুম উগনি। নাকোংদ তাব খুদিংমক আত্মান ভাবনি। মাংগোনদ মথ খুদিংমক আত্মান নথনি। লৈবাংম ওংবে খুদিংমক আত্মান শোকপনি। যোগীশিংন অসুম অরা-অনা মাওদন নোংমগী মসুংদ পুং ৩ লৌশিংগী কয়াৎশিংবু পেলহনগনি। মথল কয়াগী অওকপ শক্তিশিংবু যোগীশিংন, ফ'ব ওমই হায়বদি য়েংলুত্রবসু উব ওয়, তারুংবসু লৌশিনব ওয়, মিকুপ্ত য়াম্ন থাম্নকাও যৌব ওয়, রাঙাও রাত য়াম্ন হৈব, লৌনিংব শকলোন লৌব, মাঙব ওয় অমসুং য়োৎপু সনা ওইহলনব ওয় হায়রিবশিং অসি মহাক্ৰী শক্তিতন অহানব মওংশি'বু মাওহনগ্রব ভূংদ ওইরকপানি (যোগ তত্ত্ব-উপনিষদ)।

তেন কাপ্ন য়াম্ন হৈব মী অমন উচেক অমদ পারব কাপ্নদ লীরুং পায়দুন তেঙ্গা থোংব অমসুং তেঙ্গ্রেন উচেক তমলিব তানকম অসি য়েংলগ পোয়দ্রে হায়ব ওমই। অসুম অসিগুম খোঙকমদ লেপলগ লীরুং পায়থত্তুন তেঙ্গা থোংলবদি ঐন উচেকপু পালহনব ওমগনি। মতুংদসু অসুম তৌরবদি পান্দনিঙাই করিসু লৈরোই। মতৌ অসুম তমথৎলক্লিব যোগীশিংন ময়মশিং

অসি খঙজিনগনি :— "অকব চিঞ্জাক চাব, অফব মী থনব, অফব ওইন হিংব, অকব ফিরেপ লৌব, অফব মতমদ ধ্যান তৌব অমস্নুং সমাধি য়োবা।"

হৈ-শিংলব পূজারী অমন মপু পেলহন্নব হোৎনবদ মহাক্না মপুনা পাম্ব এঙ্গাং মখলশিং থল্লগা মচ্চ থোংলগা পীজে। অদুন তমখৎলক্লিব যোগীশিংন অসিগুম্ব মখলগী নুংঙাইনব মচাকশিংবু খঙজিনগনি হায়বদি ধ্যান অমদি সমাধিদ লৈরিবৈ থুদক্ক অমস্নুং থাক য়াংব য়াখলদ হন্ন হন্ন লৈরিবৈগুদ।

ধর্ম্ম চেনব পূন্সিদ লেনব ওম্বসিমক্ক ঈশ্বর ফংনবগী মতিক চাব নত্তে। পূক্লিংগী মতোন লোম্ন থনব হায়বসি চঙদব য়াক্লব মচাকনি। অকব ধর্ম্ম চেনব পূন্সি অমথক্তন পূক্লিংবু পন্দোম লোম্ব য়াখল অমস্নুং ধ্যানতন ইশাবু শকথঙজব নত্রগ ঈশ্বরবু ফংব ঙমহল্লি।

"যোগী অমন মতম চুপ্পদ অকিব, অশাওব, কা-হেন্ন তুম্ব নত্রগ তোয়ন হোগৎপ; অমস্নুং কা-হেন্ন চাশিনব অমস্নুং চরা তোয়ন হেনব হায়বশিং অসি থাদোক্কদবনি। নিয়ম থম্ন অসিবু নিত্তিগী চেকশিন্ন ঙাকুন চৎপ ঙমলবদি অশেংব লৌশিং জ্ঞান মশামক অদুন চিংননিঙাই লৈতন থা ৩ গী মনুংদ থোরকনি। থা ৪ শুবদ মহাক্ন লাইশিংবু উব ঙমগনি, মহাক্ন থা ৫ শুবদ ব্রহ্মনিষ্ঠবু শক থঙলবনি, অমস্নুং থা ৬ শুবদ হপেংন মহাক্ন নীংলকপগ কৈবল্য ফংলনি। হায়রিবসি চিংননীঙাই লৈত্রব য়াফমনি"—
(অমৃতানন্দ-উপনিষদ্)।

(৫) ধ্যান, মিৎয়েং অমসুং শিদ্ধশিংদগী ফংব মতেং

ধ্যান তৌরিবৈদ নংন উব থরদি নশামকী ওইব পোৎ-চৈগী রাখলশিংনি, অদুগ অতোপ্প থরদি নহাক্ত তাল্লিব অশেংবমক্তু উবনি। ধ্যানদ থোপকী অনৌব লম্বী কয়া শেমই। পুক্নিংন মথকলোমদ অনৌব থরায়গী লৈফম তাম্ন চৎলি। ধ্যান অমসুং পন্দোম লোম্ব রাখলদ নংন পুক্নিংবু লম্বী মথল কয়াদ তম্বীব তাই। অসুম তৌরবতদ চাইথোকলম্ব পুক্নিংন অমত্ত ওইরকপ ঙমগনি।

নংন অহানব ধ্যান তৌরকপদ, মথল, মথা কয়ামরুমগী মচুশিং হায়রবদি :— অঙাংব, অঙৌব, শংবান্নব, অশংব অমদি অঙাংবগ য়াম্নব অসিনচিংববু লাইবক্ত উৎলক্তনি। মথোয়সি পোংকী মঙালশিংনি। পোৎ থুদিংমক মশাগী মঙাল লৈজৈ। ঈশিংগী অঙৌব মচু লৈ। অতিয়াগী শংবান্নব মচূ লৈ। মরমদুন মচুগী মঙালশিং অসি হায়রিব পোংশকশিং অসিতন শেম্নকপনি।

করিগুম্বদ নংন লাইবক মশামক্তদ অচৌব মৈবুলগী মুমিৎ নত্রগ থা নত্রগ মঙাল অম উব য়াই। মথোয়সিদ নপুক্নিং হঞ্জানগনু। মথোয়সিবু ঙাকথোকউ। মঙালশিং অসিগী থোরক-ফমদুমক্তদ লূপথখিনব হোৎনৌ।

করিগুম্বদ দেবতা, নিত্য সিদ্ধ (মপুং ফান যোগী ওইরব) অমসুং অমরপুরুষ (শিব নাইত্রব) শিংন ধ্যান তৌরিবৈদ শক

উৎলকনি। মখোয়বু মপুংফান ব্যবহার তৌ। মখোয়দ কোক নোল্ল্। মখোয়দগী পাওতাক লৌ। কিগনু। মখোয়ন নঙোন্দ আনগী মতেং অমসুং থৌনা পুম্ব পীগে হায়দুনা নমাওব উৎলরবনি।

খাম্লাবু মথা থংব আরানি (মঙ্গী মীং), প্রনবপু মথক থংব আরানিগুম্ব শেমলগ কনাগুম্বন ঈশ্বরবু অশেংবদ মাথন লৌবগী থবককুম্ন ধ্যানগী থৌরম শেম্নগ চথরবদি শোয়দনমক্কী ফংব ওমগনি।

(৫) ধ্যান তৌবদ চঙব শাক্তেলশিং

(১)

নমাওমক্তদ মপু যীশুগী শক্তম অম থমউ। নংন খ্বাইদগী হৈনব ধ্যানগী ফক্কমদ কমউ। শক্তম অদু য়েংলগ মিত্তপি শিম্নব ফাওব পুক্নিং লুপ্ন, তপ্ন থনব হৌ। ক্রোস মথক্কী থবাক্ত, অশাংব মশমদ, ফজরব মকোয়দ, কোয়রাওনব মিৎস্নাদ অমসুং হকচাংগী শিংলি নাওরিশিংদ নপুক্নিংবু উংহল্ল্। অমসুং ফজরব অশেংব অথোইব গুণতন মাগী কোক্তগী অরেপ্ন লৈতন চেপ্থোরকনি। ঈশ্বরগী মগুণশিং হায়বদি নুংশিব, থৌজাল, খাঙব কনব অমসুং পুকচেল চাউবশিং অসিগী মরমদ থল্ল্। মাগী মমায় লিশিং লোঙব পুন্সি অমদি অঙকপ তৌওম্বশিং অমদি মঙোন্দ চেল্লিব অথোইব গুণশিংগী মরমদ থল্ল্। অদুদগী নমিৎ খুমজিল্লগ শক্তম অদু মবেক শেংন উব ওম্বব হোৎনৌ। হায়রিবসি হম্ন হম্ন তৌ।

(২)

শ্রীহরিগী শক্তম অমা নমাঙদ থমউ। ধ্যানগী ফম্ফমদ ফমউ। শক্তম অদুমক্তদ পুক্লিং লুপশিন্দুন মিত্ত পি শিন্থব ফাওব থল্লু। মাগী খুয়া থম্বালদ, মখোঙদ, নাপু মচুগী মুগাগী ফিজেত্ত, তম্ফা থিনব সনাগী লৈ-পরেংদ, কৌস্তুভ মণিনা লৈতেংব থবাক্ত, নাথাং য়াল্লিব নাদ, অদুদগী মায়খোংদ, কোকী লুহুপ্ত, মথক থংব খুৎ য়েৎন পায়রিব চক্রদ, মথক থংব খুৎ ওইগী মোইবুংদ, মথা থংব খুৎ য়েৎকী গদা অমস্তুং মথা থংব খুৎ ওইগী থম্বালদ নপুরিং অদুন থরো থরো ওল্লু। অদুদগী মিৎ খুমজিল্লগা শক্তম অদুবু উনব হোৎনৌ। হায়রিবসিমক হন্ন হন্ন তৌ।

(৩)

শ্রীকৃষ্ণগী বাঁশী পায়ব শক্তম অম নমাঙদ থম্মু। ধ্যানগী ফম্ফমদ ফম্লগ মিত্ত পি শিন্থব ফাওব পুক্লিং লুপ্ন থল্লু। খোঙজিন লৈতেংব খোঙ, নাপুগী ফিজোল, ছকী লৈতেং ওইরিব মথল মথাগী লিক কোন, কৌস্তুভ মণিন থাম্লব লিক পরেং, মচু কয়াগী ফজরব লৈয়াংশিংগী লৈপরেং, নাথাং, মমল নাইদব মণি মুক্তা থাম্লব কোকী লুহুপ, মুশুক মুনা শাংলব মশম, তরু-তরুব মমিৎ, লাইবকী চন্দন, কোকী অকোয়বদ শন্দোক্লিব মশাগী মঙাল, খুৎলায় পায়ব অশাংব মখুৎশিং অমস্তুং খোংনৌংব মতমদ খোংব য়ানব পায়রিব বাঁশী হায়রিবশিং অসি থল্লু। অদুদগী মিৎ খুমজিল্লগ শক্তম অদুবু উনব হোৎনৌ। মসি হন্ন হন্ন হোৎনৌ।

(৪)

তমখৎলকপশিংগী মখল অমগ লৈরে। ধ্যান তৌনব কাদ পদ্মাসনদ ফমউ। মিৎ খুমজিল্লু। মুমিত্ত লৈরিব অরংব মঙাল, থাগী অইংব থাবল অমসুং থরাম্নিচাকশিংগী মঙীক মগুণগী মরমদ ধ্যান তৌ।

(৫)

সমুদ্রগী মতিক মগুণ অমসুং মপান নাইদব মওংদ ধ্যান তৌ। অদুদগী মপান নাইদব ব্রহ্মাগ সমুদ্রগ চাংদম্নৌ। অদুম্ন ঈথক ঈপোমশিং অমসুং উন মপাকশিংবু তোঙানব মমিং অমসুং শকফমশিংদ চাংদম্নৌ। নশামক সমুদ্রগা চাংদম্নৌ। ভুমিম্ন লৈরগ শন্দোরকউ। শন্দোরকউ।

(৬)

অতোপ্প মখল অমগ লৈরে। হিমালয়বু ধ্যান তৌ। গঙ্গা তুরেলন উত্তর কাশি মনাক্ত লৈব গঙ্গোত্রি হায়ব উনগী লমদমদগী হৌরকই খল্লু। অদুদগী ঋষিকেষ, হরিদ্বার, বনারস কাওরক্তুন গঙ্গাসাগর মনাক্তা বঙ্গোপ সাগরদ তাই। হিমালয়, গঙ্গা অমসুং সমুদ্র হায়রিবশিং অসিগী থাখলতন নপুক্লিংবু লাকশিল্লু। অহানবদ গঙ্গোত্রিগী উনগী লমদম তাম্ন নপুক্লিং থমউ অদুদগী গঙ্গাগ চেন্থমিন্নরক্তুন অরোয়বদ সমুদ্রদ লুপশিনখো। হায়রিব মওংশিংদ মিনিট ১০ মুক পুক্লিংবু উংথল্লু।

(৭)

মিং অমসুং মশক মওংশিংবু লোৎলিব লেংলি-পাল্লিব ভাইবংপান অসিগী শক্তি অম লৈ। হায়রিব মশক মওং লৈতব

শক্তিসিদ ধ্যান তৌ। মসিন খুদক্ত মপুং ফাব, নিগুর্ণ, নিরাকার (মওং লৈতব) ব্রাখল অহুমক ফংগনি।

(৮)

পদ্মাসনদ ফমউ। নমিৎ উইশিল্ল। মশক মওং লৈতব মুংশিত্ত লেঙদন য়েংউ। মুংশিত্ত পুক্লিং লুপ্ল খল্ল। মকম খুদিংদ শন্দোক্লিব মুংশিত্ত ধ্যান তৌ। অমত্ত ভাইরব অচুম্ব শকফমগী মশক মমিং লৈতব ব্রহ্ম খঙননবগী লম্বী তাকপনি।

(৯)

ধ্যানগী ফম্ফমদ ফমউ। মিং উইশিল্ল। মিং অমমুং মশক মওংশিং অসি নত্তব মুৎপ নাইদব মঙাল অম হায়বদি মুমিৎ কোটি কোটি পুনশিল্লগ শেমগ্রব লোত্তুন লৈরিব অথোয়ব অদুগী ব্রাখল তৌ। মসি নিগুর্ণ ধ্যানগী অতোপ্প মওং অমনি।

(১০)

পাক্ল-চাউন শন্দোক্লিব শংবানব অতিয়াসিদ পুক্লিং লুপ্ল খল্ল। মসি নিগুর্ণ ধ্যানগী অতোপ্প মখল অমনি। মথক্ত তাকপ্রিব নমুনাশিং অসিন অয়েপ্প মওংশিংদ পুক্লিংবু লুপশিন্ন খলহনগদবনি। মসিন শান্তিগী সাগরদ তপ্প তিনব হৌগনি, মসিদ য়াওরিব মচাকশিংবু লৌথোকখিবগ লোয়ননা পুক্লিং অসি অস্থুম অস্থুম য়াওরিব পিকশিল্লকনি।

(১১)

নমাংদ ওম্‌গী অয়েকপদু থমউ। মিৎন মসিবু মুম্ন য়েংলগ মিত্ত পি শিম্বব ফাওব পুক্লিং লুপ্ল তপ্প খল্লু। নংন ওম্‌গী খল্লিদৈদ

(১১)

মপুং ফাব, লেপনাইদব, শিব-নাইদবনচিংবগী রাখলশিংগ পুনশিনহল্লু। হৱিংখোইন ঙংলিব, চেক্লান মুংশিন শৈহেক্লিব, ঈশৈগী খোম্বাং তরেৎ অমসুং খোঞ্জেল পুন্নমক ওম্‌দগী থোরকপ ঙাক্কনি। ওম্‌হায়রবসি বেদগী মচাক অদুমক্নি। ওম্‌না লৌরুং, পুক্নিংন তেনজৈ অমসুং ব্রহ্ম (ঈশ্বর) না পান্দম অদুমক্নি খল্লু। পান্দমদুদ তেমশিংউ চেকশিন্ন, অদু ওইরবদি পান্দমগা তেনজৈগা অমত্ত ওইরক্কনি, অসুম্ন নংগা ঈশ্বরগ অমত্ত ওইরক্কনি। ওম্‌গী তেল্লব খোন্থোক্কন পাপ পুন্নমকপু চাকথেকপনি; অশাঙব ওম্‌না মুংগী শক্তি (সিদ্ধি) শিংবু পীনবিবনি। খোন্থোক অমত্তগী রাহৈ ওইব ওম্‌ অসিবু শোল্লিব অমসুং ধ্যান তৌরিব মহাক অদুন তাইবংপানগী ময়েক পুন্নমকপু শোল্লবনি অমসুং ধ্যান তৌরবনি।

(১২)

নংগী ধ্যানগী কাদ পদ্মাসনদ নত্রগ সিদ্ধাসনদ ফমলগ মুংশাস্বর চনিং তান হোল্লু। নংন "সোহম্‌" হায়রব খোঞ্জেল অসি তারক্কনি। সঃ হায়রবসিন স্বর চিংশিনবদ অদুগ অহম্‌ হায়রবসিন স্বর হোন্দোকপদ ওইগদব সোহম্‌গী অর্থদি 'মহাক অদু ঐনি'। অসুম্ন হোনব স্বর অসিন তাকলিবদি নহাক অসি অথোয়ব থরায় অদুগী মশকনি হায়রবনি। নংন নিত্তিগী ভাব ইতা তাদন মিনিট অমদ সোহম্‌ ১৫ গী চাংদ সোহম্‌ ২১,৬০০ রক হোন্দোক হোনজিন তৌদুন হিংল্লিবনি। হিংব, জ্ঞান, মুংঙাইবা, মপুংফাব, অশেংব, শান্তি, মতিক চাব, মু'শিব অসিনচিংবগী রাখলগ সোহম্‌গ

অমত্ত ওইহল্লু। মত্র অসি শোল্লিবৈদা হকচাং অসি তোথায়হল্লু অমসুং নশামকপু আত্মা নত্রগ অথোয়বা থরায়মক্কি লৌ।

(১৩)

উদ্ধবন শ্রীকৃষ্ণদ হংখি—"হে থম্বালগী মিৎত পানবা! নঙোন্দ করম্না ধ্যান তৌজগনি! তৌগদবা ধ্যানগী মওং অমসুং মতুন করি ওইগদৌরিবা হায়বদু ঐঙোন্দ তাকপিয়ু।" শ্রীকৃষ্ণনা খুমখি—"ৱাংসু ৱাংদবা, নেমসু নেমদবা আসনদ ফম্মু, নখুৎন কৈবাক্ত থম্মু। মিয়েং অতু নাতোন মতোন্দ লেঙদনা থম্মু (পুক্নিং চেৎনবা)। পূরক, কুম্ভক, রেচকনা প্রাণগী লম্বীবু শেংদোকউ; অদুদগী ওম-তৈনবরোদ অমুক তৌ (হায়বদি অহানবদ য়েৎকী নাতোল মখুলবু খুবী মতোম্না মেনশিল্লগ ওইগী নাতোল মখুলদ স্বর চিংশিল্লু অদুদগী ওইগী নাতোল মখুলদু খুৎনিংথৌ অমসুং খুৎনাওবীন মেনশিল্লগ স্বরবু নাতোল মখুল অনিমক্ত ফাজিন্দুনা থম্মু। অদুদগী য়েৎকী খুবীন মেল্লিবদু লৌথোক্লগ য়েৎকী নাতোল মখুলদ স্বর হোন্দোকউ। অসুম্না য়েত্ত অমুক চিংশিল্লগ স্বর থিংদুনা থমলগ ওইদ অমুক হোন্দোকনি নংনা তৌবা ওম্ব চাংদ মসি চত্থগদবনি!"

'অউম' হায়বা শরিকী খোঞ্জেলগ লোয়নবসিন মফম খুদিংমক্ত শন্দোরকই মূলাধার মথকলোমদগী। থম্না মথোকী মতিলগুম্না প্রাণগী মতেংনা থম্মোয়দগী 'অউম' অসি চিংথোকদবনি।

মকমতুদ বিন্দু (তরামতাগুব স্বরূপী খোম্থোক্) হাপচিনসি। অসুম্ন ময়েক অসিবু ১০ রক শোম্নুন প্রণবকা লোয়নব প্রাণায়াম তৌগদবনি। মসি নোংমদ অহুমলক তৌ অদু ওইরবদি থা অমগী মপুংদ নংন মরুওইব মুংশিং অদুবু লাকশিনব ওমলগনি। থম্মোয় থম্বাল মখোকী মশক ওইবসিন মথকলোমদ কাথংলক্ননি অমসুং থম্বালগী মশক ওইবন মথারোমদ লৈমায়দ লূকথখিগনি। (অহুগ মশক উব ফংদ্রিব উগী উয়োন চোং-লক্লব অদুগুম্ব ময়োনদুস্তু লেপশ্লে হায়রি— (শ্রীধর)।

লৈনা নিপালন কুয়োনগ লোয়নন মথকলোমদ হুমগংপ্রবসু মসিদ ধ্যান তৌ। লৈয়োন, মুমিৎ, থা অমসুং মৈবু মথং মথং ওইন থম্ম্। অহানবদ হকচাং কায়াৎ পুম্নমক ধ্যান তৌ। অদুদগী পোৎশকশিংদগী লৌশিং পুম্নমক পুক্লিংবু লৌথোকহল্লু অদুদগী বুদ্ধিগী মতেংন লুন থম্মুপ্রব পুক্লিংবু ঐগোন্দ মপুং ফানা চিংশিলহল্লু। অদুদগী কায়াৎ পুম্নমকপু থাদোকলগ পোৎ-শক অমথক্তদ হায়বদি ঐগী মোমোন নোকপ মায়থোংদ ধ্যান তৌ, অতোপ্প করিগুম্ব অমদ ধ্যান তৌরুগনু। অদুদগী হায়রি-বদুদগী লুন থম্মুপ্রব পুক্লিংবু লৌথোকউ অমসুং অতিয়াদ পক-শিন্নহল্লু। মদুস্তু থাদোকউ অমসুং করিগুম্ব অমত্ত থম্মুব তৌদন ঐগোন্দ (ব্রহ্মগুম্ব) অয়েপ্প ওইহল্লু। আত্মা পুম্নমকী উশিন ওইবগুম নংন ঐবু আত্মাদ উগনি।

———

হাৱন লামায়

হীরম	লামায়
অহানবা পন্দুপ	
১। ধ্যান যোগগী অহৌবগী থৌরমশিং	১—১০
অনিশুবা পন্দুপ	
২। কনসেনট্রেষনগী, দর্শন লম্বী অমসুং শক্তিশিং	১১—২৪
অহুমশুবা পন্দুপ	
৩। কনসেনট্রেষনগী পোচঙ অমসুং থবক	২৫—৩৬
মরিশুবা পন্দুপ	
৪। কনসেনট্রেষনগী পান্দম, মওং অমসুং কান্নবশিং	৩৬—৪৮
মঙাশুবা পন্দুপ	
৫। ধ্যানগী অর্থ, পান্দম অমসুং রাথলশিং	৪৮—৬৮
তরুকশুবা পন্দুপ	
৬। ধ্যানগী মওংশিং অমসুং কান্নবা	৬৯—৮৭

অহানবা পন্দুপ

ধ্যান যোগগী অহৌবগী থৌরম্মশিং

(১) মণীং য়ামহন্দব

ইশাগী অথিংব হায়বসি ইশান ফোংদোকপগী ওয়-তৈনবনি। অকোনবগীসিন প্রবৃত্তি নত্রগ ময়ান তুয়ানগী তেংবানবদ ওইরিব পুন্সিরোমদ চঙশিনবনি। অহানবগীসিন নিবৃত্তিগী মতেংন থ্বাইদগী রাংব লৌপুন অহুদ চিংশিনবনি নত্রগ অচুম্বদ হঞ্জিনবনি। হায় লৈনরম্বব তোঙান তোঙানব শক্তিশিংবু মশক ওন্থোকহন্দুন অশেংব মঙালদ পুশিনবনি। মণীং য়ামহন্দব হায়বসি অমথক্তদ ওইরকুব হোৎনববুনি। মসিন মহৌশাগী পোৎশক খুদিংমকপু ইশাগী অথিংব হায়বদি অকনব শকহোংবগী মতেংঙন রাখলগী শক্তি ওই-হনবনি। মসিন মী মশাগী ফিরেপকী মশক তাকলিব লৌশিং-শিংবু মশক লৈতব রাখলগী ফিরেপত ওইহল্লি। মখল-মখা য়াম্ব হায়বসি মণীং য়াম্বগী অর্থনি। মী অমমমগী শক্তি খুদিংমক হায়বসি ওমথৈ লৈতব অশেংব শক্তিগী চপ মান্নব মশক অহুনি অহুম শক্তি অসি মহৌশারোলগী রাখল ঊচেল অহুন মণীং য়ামনবগী থুৎশেমলোমদা চঙশিনবনি। মরম অসিননি হকপান্নদা মীশক অমদ চেৎন পুনশ্রবশিংদি থুংশেমগী থবকশিংবু লাক-শিনবদ থুদোংথীব থেংনরিব। কনাগুম্বন থবাযবু শকথঙনবগী নিয়ম ঙাক্ল চত্রবদি সংসারগী হৈনবিবু লাকশিনবদ মুন থোকই।

অশেংব সাধক অমন পোৎশক ওইগ্রব শক্তিগী হৌরককম তাম্ন চৎলি। অদুগ শক্তিসিবু সংসারগী হৌনবী নিয়মগ চুনদব থোদা পী। খুৎশেম শক্তিগী ঈচেলবু কোম্ন চেলহনব মীশক অমন মশাং য়ামথোক্লবগী পোরমদ খুয়ো থাংই অমসুং মপুং ফারব শক ফমগী অনিশুদ্রবা অচুম্বদগী লাপ্ন লৈ। মসিনা জগৎকী পাওতাক্কী ৎৌরককম মরুনি হায়বদি মপুং ফাববু শকখংনব থিন্নিব অমদদি ইশাবু খুদুম চনব হায়বসি তৌগদবমক ওইজরবনি।

মীওই পুন্সিদ লাইগী লৌচৎপু ঙাক্ল চঙলবশিংদি ইশা মশাং য়ামথোকহনবগী অমুনবা থবক্তগী লাপথোক্লবনি। অমসুং মথোয় মশামকপু মীচমশিংন ওইব মতৌগী অকনব পুক্নিংগী ঈহুল অমসুং থোপ লৌশিংগী থবকশিংদগী অহুমলক শকহোংব পাঙথোক্তুন ঈশ্বরগী ফিদমনীঙাই ব্রাখলগী মতিক ময়াই তাম্ন কল্পব শক্তিবু লমজিংদুন মতিক মগুণ চেন্নব থবক্ত লুপশিলহল্লি। অসিগুম্ন মতিক চারব মীওইশিংন খংজিন-উশিনব, মচা খায়ন তাকপ অমসুং ধ্যানগী অকনব শক্তিবু লোয়নৈ। মশামকী পোৎ ওইহল্লি। ছান্দোগ্য উপনিষদন হায় মদুদি অশেংব অমসুং অচুম্ববু হেনগৎ-হল্লবদি ইশাগী কিশি থোক্লবগী লম্বি শেন্বিব মপুং ফান নিংশিং-হল্লি। মপুং-ফান নীংশিংব ঙমহল্লি। ইশাবু শকখঙব মহৈগী খাইদগী কুপ্ন অদুবু ঙমখৈ নাইদব পুন্সিগী মপুংফাব অদুদ মাগী শেম্ব ঙম্বগী শক্তি চাউথোক্লব ঙমলিব লাইপোক অমনা ঙমদুন হৈয়োকই। অসিগুম্ব থাক্নেশেংন লাইওইরবশিংন মহৌশারোলগী তোঙান তোঙানব শক্তিগী খাইদগী অচেৎপ কাওবদ ইকোম

কোমন শিজিন্নব অপাম মীহৌগী অকনব পাঙ্গলগা লোয়নন ঙানথৎলকই। মখোয়গী মকাদদি অকিব হায়বসি লৈতে অতুগ মখোয়গী লাইওইরব শক্তিবু নাপল কায়ব হকচাংগী কায়াৎ লমদমদ চৎপদ শিজিন্নব হকচাংদ তুংংলি। মখোয়ন মশামকপু মিৎন উরিবশিংগী মথক্ত হিংনবগী থম্মোয়সুংদ অহেনবগী থূগায়ব ঙমদব অতুদ শাগংলি। অসিগুম্বসি ইশাবু থিংননবগী মতিকনি।

মহাক্ক যুমগী থবক্ত চঙশিল্লোইদবনি, মরমদি মাগী লম্বীদি অমত্ত ঙায়ব অতুদনি অমসুং তংশেম্ব সমাজগী থবক অতুদ নত্তে। ইথন্তমক ৎইব অমসুং মরুপ থমদব হায়বসিমক মতাক অতুন ইশাবু মপু ফানবগী খোদা পাংখোকপদ লোয়নগদবনি অমসুং মসিন লেপনাইদব ইশাগী ওইজ থিদবগ ঈশ্বরগী ফিদমবু নীংশিংবগ অনিসিগী মতেংন ঙমগনি। ইশাগী ওইজ থিদব থবক্ত ইশায়কপু কোকথোক-নাম্বোকপি অতুগ নাপলবু মাঙহল্লি। ধ্যান অমসুং ব্রহ্মচিন্তনগী অরাংব পুন্সিগীদমক মীশক অতুবু মপুংফাব পীনবী। মরি-মতাশিংগ শম্নদব হায়বসি দরকারনি, মরম নিবৃত্তি মার্গন করিগুম্ব নকশিন্নব মরি-মতা থম্ব অমত্ত য়াদে।

২। লৌশিংগীদমক মতিক চাহনব

ইশাগী লৌশিং ফংনবগীদমক মতিক চায়ব মী অমন মসি মতমচান ফংগনি। ইশান হোৎনজব অমসুং মতম চান তৌব থবক অসিন পুনশিল্লগ মতম অমত্তদ কনাগুম্বন অতোপ্পদগী তোঙানব ঙমদে। মরমদি লাইবক্ত তম্ব অমসুং ইশাগী তৌব

ওস্ব হায়বসি থক তোখাইহনব ওমদে। ময়ামদি মখোয় অনিমক্ক মতম অমত্তদ থবক তৌই অমসুং অমগ অমগ মখা পোন্নৈ। মখোয় অসি পোৎশক অমখক্তা মহুৎ শিন্দুনা মিং অনি লৈ অমসুং থবক্তা চপ মান্নব শক্তি লৈ।

শ্রীশঙ্করাচার্য্যন হায়নবা ভাকপিরম্লে মদুদি, কনাগুম্বন হিংনবগী অওকপা অদুদ খোওদারুদ্রিবৈদ বিবেক, বৈরাগ্য, শম, দম, উপরতি, তিতিক্ষা, শ্রদ্ধা, সমাধান অমসুং মুমুক্ষুত্বগী নীতি নিয়মগী থাকশিংবু মপুংফান তমখিব ভাই। কনাগুম্বন অসিগুম্ব মগুণ-শিংদ মহাক্ক মপুং ফাব ওমদ্রবদি অথোইব অচুম্ব অদুদ খোওদা-রোইদবনি। হৌজিক্তা মতমদ খ্বাইগী ওইনা ঐখোয়না ফংই মদুদি সাধকশিংনা নীং-খা তম্বগী অকনব অপাম্বদু পোক্তে। মখোয়না অওাওব মথলগী বিবেক অমসুং বৈরাগ্য মওাল অমবু ফংনা লৈবদি ওমই। তৌইগুম্বসুং মপুং ফাব নীং-খা ওস্ব নত্তনা অতৈবু থৌশাদব সাধক অমদদি মদি খুদোংথিনিঙাইনি, মহাক্ক পৃথিবী পুম্নমক অমসুং পৃথিবীগী পোৎশক খুদিংমকপু চক্লখোক্লুম্ব লৌই। মহাক্ক অকা-অপুম্নন হিংলিব অসিদগী মুক্তি ফংননব অরেপ্প লৈতন ধ্যান তৌই। নীং-খা তম্বগী অর্থ থওব হায়বসি অরায়বা থবক নত্তে। পৃথিবীসিগী মীরেমশিংনা সংসারিক ওইনা হিংবগী তত্ত্ব অমসুং সংসারগী থবকশিংবু থওনব হোৎনবা ওইথোকপা ওস্ব্রা? খুমাও চাওশিল্লব সাধকশিং, কাওব পৃথিবীসিদ কর্ম থর অওকপ ফংন তৌনীংবগী অপাম্ব কা-হেন্ন পোকই, মমাংথক্তগী কনামত্তন তৌন-ক্লুব করিগুম্ব থর পাওথোক্লবগী অপাম্ব পোকই। অসিগুম্ব

মীওইশিংন নীং-খা তম্বগী তশেংন অপাম্বনু পোকপা ঙম্লোই। অদুগ অসিগুম্ব মীওইশিং অসি ব্রহ্ম-বিদ্যা ফংনবগীদমক মতিক চাদ্রবনি। খ্বাইদগী মহৈ হৈব উত্তম অধীকারী অদুতন থোশাদব ঙমই, সংসারগী লম্বেন্দগী ভোঙানখিব ঙমই, মপুং ফাব জ্ঞান য়াকায়হন্দুন চিক্ক লেম্ন হিংব ঙমই ; সংসারগী মখল য়াম্লব মীয়াম মরক্ত চপ মান্নবগী মওংদ হিংব ঙমই, সংসারগী হিরম কয়াগী থবক্ত মাবু য়েখায় থিনগাইব ঙমদে, মহাক্ত শান্তি ওইন ঈংন- চীক্ক লেনব ঙমই। মগাক মশামকপু পূসিগী খুদোলগী যা - থোকহনব ঙমই। মহাক্ত শিব অমম্বুং চঙবগীদমক থোশাদে। পৃথিবীদ করি থোক্লিবগে হায়বগীদমক ম্নুংনাংদে, ঐগী মীগী খায়দে, মখোয় অসিতন মপুংফান মতোল লোম্ব লৌশিংবু ফংবদ হেন্ন মতিক চামল্লবনি। মপুংফাব অসিবু ফংবদগী হেন্দোরক্তুন ম্নুংগী অপাম্ব খজিক্তুংগী ইহুল কাঙলব মীশক অমন ধর্ম্মগুরুগী বৈদান্তিক পাউতাক্কী অচুম্বশিংবু লৌশিনবদ মায় পাকপ ঙম্লোই। মহাক্কী মপুক্লিংদ চিংনব অমম্বুং নীংব কায়ব লিশিং লিশিং লৈগনি। মসিন মহাকপু অমুক্তদ বেদান্তগী ধ্যানদগী চিংথগনি। মী অমন অপাম্ব শুকপোক পোকলোইদবনি, ব্রহ্মগী অপাম্ব অদুতমক পোক্কদবনি। ইশাবু শকথঙব ঙম্নবগী লম্বেল অদুগী নত্তব করিগুম্ব রাখল অমত্ত নোংমগী মনুংদ থল্লোইদবনি। রাখল, রাঙাঙ, থবক, হোল্লিব ম্নুংশাম্বর খুদিংমক্ত মপুংফাব অদুবু খঙনবগী মরম য়াওদব করিগুম্ব অমত্ত উৎলোইদবনি। অসিগুম্ব মীশক্তন বেদান্তগী জ্ঞানবু ফংবদা মতিক চায়বনি।

৩. ধ্যান যোগদ ইহান হান্ন তৌগদব থৌরম্মশিং

ধ্যান হায়বসি ফংগদৌরিব পিদমগী থ্বাইদগী রাংব লৌশিংদ উংলিব রাখলগী শক্তি অদুনি মহম অদুন ধ্যানন অনিথোক্লু হিংবগী অশেংবদ থাজবগ লোয়ননা হৌরকই, মহমদি, অনিগী ওইবদ থাজব লৈত্রবদি, ধ্যানন খন্থবগী শক্তিদ শোন্থে অদুগ মপুংফাব ওইথোক্কে। ধ্যানন অনিগী ওইব মওংদ হৌরকই অমস্তং পুন্সিগী মপুংফাব রাখল লৌশিংদ লোইশিল্লি।

অচুম্ব অমস্তং অশেংবগী থাক্ত থাজব হায়বসিবু দরকার ওই-হনগদবনি। অচুম্ব হায়বসি সংসার পূর্মক অসিদগী রাংখৎপ্রব থ্বাইদগী রাংব ব্রহ্ম মশামক অদুগী লেপনাইদব শকলোনবুনি। মনুংথিৎন উব ওম্ব অমম্বু ধ্যান তৌরিব মীশক অদুগ শম্নদ্রবোইদি অচুম্বদু ফংব ওইথোক্কে হায়বসি খঙনরব রাফম্নি। মাবু ধ্যান তৌগদৌরিব পোৎশক অদুগ, ধ্যান তৌরিব মীশক অদুগ য়াম্ন নক্লব মরী লৈনৈ অমস্তং মহাক্ত হিংবদ চঙদব য়াদব পোৎশক অমগুম লৌই। অমস্তং মরম অসিমক্ত মপুং ফাববু খঙননব ওইথোকহনবনি। মপুং ফাব মঙাল্লন লৈতেংব অথোইব পুন্সি তাম্ন কাখৎনব কৈরাক ওইন সংসার অসিবু শেম্নগ শীজিন্নগদবনি।

সাধকপু, অম্ম অশেংবদু য়োনব লমজিংই হায়বদি মহৌশাগী অহিংব পোৎশকশিংবু লোয়নব মরুপ ওইহনব তাই অমস্তং অশেংব ধ্যানদ মতেঙ্ পীনব শীজিন্নব তাই। কনাগুম্বনা ইরায় লায়না অকনব লৈতূম, মহি লাওব ঈশিং, অশাবা মৈ, শিৎলিব নুংশিৎ অমস্তং অহাওব অতিয়া ময়ামসিগী মরক্ত লৈরিব

খেন্নবশিংবু মহাক্কী ময়ী-মতাগী মীশক অম ওইবগী রাখল খল্লিব-মখৈ খেন্নবশিং অদু খঙব ঙমদে। অঙৈং-অশাগী অহোংব, মীওইবদ লৈরিব লৌশিংগী চাং, শাগৎলুরব রাখলগী তোঙান তোঙানব ফিরেপকী অরাংপ কয়ামরুম, থবক, পূক্লিং ইথিল, অনীংব, চৈনাখোল, হরাও-তয়াম্বা, অরা-অনা অমস্তুং পুন্সিগী অনা অয়েক-শিংন অচুম্ব পোংশক্কী লম্নেন্দ লৈরিব খেন্নবদু উৎলি। ব্রহ্মাণন মসিমক পোংশকশিংদ উব ঙমদে। মসিন ঈশ্বরগী ওইব পোং-শকশিংদ মরাঙ কায়ন লৈ, শাইয়োলশিংদ অমস্তুং মুনি-ঋষিশিংদস্তু লৈ। মীওইবশিংদ মসি হন্থন লৈ অদুগ থরায় পান্দবশিংদদি স্থকলৈ লৈতে। থবকসিগী মপুং ফাব লৌশিং অমস্তুং প্রকৃতিগী থবক মওংশিং অসিন হন্ন হন্ন তৌব ধ্যানগী মতেংন ব্রহ্মজ্ঞান ফংনবগী লম্বীবু খুমাঙ চাওশিলহল্লি।

পাক-চাওব ঈশিংগী মনাক্ত লৈব চৌংগী অরাংবশিং, তুফক-তুফাই চনব লৈচিন থাংব ঈশিং-সুংশিংন মহৌশাগী বিজুলিশক্তিবু শুংই অমস্তুং চপ চাহল্লি মরম অদুন ধ্যানগীদমক খ্বাইদগী ফেন্ন মতিক চারবনি মরমদি মখোয়ন শক্তি লৈরব ধ্যানগী মতমদ থোন্নকপ শক্তিবু হাপচিল্লি। অতিয়াগী মফম কয়াদা পাক-চাওন শন্দোকখ্রিব অতিয়ানস্তু ধ্যানদ মতেং পী। অফা অপুন্নব মতেং-শিংন পাক্ল শন্ন হিংনবগী রাখন্দ অথিংব পী অমস্তুং মখোয় অসি রাখল চাওথোকপদ মতেং ওইদে।

উত্তরাখণ্ড হায়বসি পণ্ডিত অমস্তুং লাইওইরবশিংগী লৈফমনি। অমস্তুং অসিন মরম ওইদুন ধ্যানগীদমক্ত খ্বাইদগী ফেন্ন ফব মফমনি।

অশেংব গঙ্গা অমস্তুং হিমালয়না থরায়গী অশেংব ধ্যানগীদমক পোৎচও ওইব থ্বাইদগী শেংব জ্ঞানগীদমকতা চৎলেবু পীনবিৎমই। কবিৎহার (হরি কৈবাক্কী থোংজং) মথক্কী লমদম হায়বদি হিমালয় চীংদোন ফাওব শন্দোকলিব লমদম অসি থ্বাইদগী শেংব ধ্যান তৌফম্নি। মুনি ঋষিশিংনা মফম অসিদ ধ্যান তৌখি অদুগ শিব নাইদ্রব অশেংব লন কয়ামরুম থম্মীরমই।

নোংপোক নক্রগ অরাং ওন্দুন ফম্ব হায়বসিন ধ্যান তৌবদ থ্বাইদগী ফব ফমথমনি। অরাংথংব মায়কৈদ য়াম্ন কনব চিংশিন্নবগী শক্তি লৈ। অশেংব খুদিংমক অরাং মায়কৈদনি।

নোংয়াইদগীন অয়ুক পুং মরি ফাওবগী মতমবু ধ্যান তৌবগী থ্বাইদগী ফবনি লৌনৈ। মতমসিদ য়াম্ন চৌকই, ঙংই, শান্তি ওই অমস্তুং চনীং তানা স্বর হোল্লি। অমম্বন হিংবদ মপুং ওইহনব পোৎশক্ন্ন শক উৎলি। অদুগ মঙালনদি কনাগুম্ববু পৃথিবীগী মশীং য়াংথোকপগী রাখল অদু পোকহল্লি। সুংশা মঙাল নক্রগ পেত্রোমেক্স মঙালগুম্ব য়াম্ন ঙানব মৈঙালশিং অসি ধ্যান তৌনবগীদমক কত্তে। মরমদি মখোয়না পুক্নিংবু লম্বী লান-ন চিংই। অমস্তুং মফমশিং অসি ধ্যানগীদমক থ্বাইদগী মরু ওইবনি। থাবল মঙালসিম্থ ধ্যানগীদমক্তি কায়ে।

৪। ধ্যান যোগদ অশেংব অর্থ

ধ্যান তৌরিঙৈদ শক্তি লৈরব ইলেক্ট্রিক মচেলবু হকচাংদগী থোরকহল্লি। ধ্যান তৌরিঙৈদ থোঙ-খুৎশিং অসি তিংথোক্লবদি

খোয়ক্লিব ঈচেল অদু খোঙদোন নত্রগ খুদোনশিংদ কাওদোক্লুন অহাওবদ যাওখি। কনাগুম্বন খুৎশাশিংবু কাজিনগদবনি নত্রগ খুকউদ শোকদবনি অমম্তুং পদ্ম, সিদ্ধ, সুখ নত্রগ স্বাস্তিক আসন্দ ফমগদবনি, অদু ওইরবদি ঈচেল অদু হকচাং মশামক্ত চেঙ্খোক চেনশিল তৌহ্নন লৈগনি।

পৃথিবীগী ইলেক্ট্রিক ইনর্জিবু চুপশিন্নব অমম্তুং চিংখোকখিনব শক্তি লৈজে। মরম অদুন ধ্যান মনুংদ কনাগুম্বন কৈ মউন্দ নত্রগ শক্তি মউন্দ ফমগদবনি। মসিন অমাও অতা খোকহন্দন অহেনব ইনর্জি শুংব ওমই।

রাখল পরিং অমত্তুদ খনব হায়বসি—য়াওলেন শরু কোয়বদি ওইখোক্তে। মরমদি মতমসিদ প্রানগী ঈচেল খোঙচৎপু থিংগৎলি। মরম অদুন কনাগুম্বন ধ্যান তৌবদ য়াও তিংন ফমগদবনি।

কনাগুম্বন অচেৎপ থাজব নত্রগ মঙাল ফংলব লৌশিং লৈগদবনি। মীশক অমন হায়রিব অনিমক অসি রাৎলবদি মহাক্ন মপুং ফাবদ পন্দোম লোম্ন খনব ওমদে।

অখয়ব হীরম খর নত্তন লাইওইরব অরাংব থাকী মীওই খর শম্নবদগী ফংলকপ জ্ঞানগী মতেং য়াওদনদি মপুং ফান ধ্যান তৌব হায়বসি ওইখোক্তে। চপচাব মওংগী ধ্যান তৌহ্নন মপুং ফাবহ্ন ফংননবগীদমক্ত মহাক মশামকপু লাইওইরব পণ্ডিত অমম্তুং লাইনিংবশিংগী পাউতাক লৌশিনব তাই। লাইরিকী মতেংন থবক অদুগী রাখল পোকহনবদি ওমই। খুদোংথীবশিংবু

লাপ্লেংনরব পাম্নল অচুদি জ্ঞানগী মীওইশিংগ তোংন-তিন্নবতন কংব ঙমগনি।

ধ্যানগী খ্বাইদগী তমথিব য়েক্লবশিংদি অপায়-মিহৌ অমম্তুং অশাওব হায়রবসিনি। অনি অসিন মতম কুইন লোয়নরক্লব শক্তি কয়ামরুম ফাওব থুংবা অমুক্ত মাঙহনব ঙমই। মরুম অদুন কনাগুম্বন মাঙ-তাক্লবগী শক্তি অনি অসিগীদমক য়াম্না কম থুকউ শেনব তাই।

মিং অমম্তুং নাবু থুমজিল্লবদি পৃথিবী অসি নঙোন্দগী থুম-জিনগ্রবনি। খোঞ্জেল অমম্তুং মচুন মালেম লৈকোয় পুম্ববু শেম্বনি। মখোয় অসি লৈতব মতমদ করিম্নু লৈতবনি।

মপাম্থোংগী থৌদোকশিংদ খেন্নব লৈতব হায়রবসিন ধ্যান তৌরিব অমদদি খ্বাইদগী চাউব মরলনি। মহাক্ন পৃথিবী অসিন মুংঙাইরবন্থ নত্রগ ব্রায়বস্থ মসিগীদমক মৈশা লাংলোই।

ধ্যান তৌরিব মীশক অদুন মহাক মশাগী মগুণবু করিম্নু নত্তব মরু ওইদব অমগুম্ন লোগদবনি। মহাক্ন মতম চুম্নদ মপান নাইদব মপুংফাব অহুতদ পেম্থোক্নুন লৈগদবনি!

মপান নাইদবা অহুতমক নত্তুন অতোপ্প অমগীদমক অপাম্ব পোকলোইদবনি। মসিন পাউতাক পুম্নমক্কী খ্বাইদগী মরু ওইবনি।

অনিশুবা পান্দুপ

কনসেনট্রেষনগী দর্শন, মগী অমসুং শক্তিশিং

১। কনসেনট্রেষনগী দর্শন

কনসেনট্রেষনবু কদায়রায়দ লোইহনগ ধ্যান হৌরকদগে হায়বসিবু ভাকপা য়াম্ম লুই। ধ্যানন কনসেনট্রেষনগী তুংদ লাকই। অহানবদ যম অমসুং নিয়মগী মত্তেংন পূক্লিং লূহল্লু। অহুদগী ধারনা তৌগদবনি। শেংদব কনসেনট্রেষনদি কায়দে। কনসেনট্রেষনদ থূমাঙ য়াম্ম চাওশিল্লব, লমচত্তি ফজদব, অয়োন-অথুপ থঙলব মী থয় লৈ। ময়মচৎ ফজদবন ময়ম ওইদুন মথোয়ন ধর্ম্ম তত্তগী ময়মদ ইচাও চাওখৎপ ঙমদে। অপঙব, থাঙব কন্দব যোগী ছাত্রশিংন লমচৎ-শাজৎকী তঙাইফদন ঙাকদব থয় চথত্রিভঙদ ধারনা হায় তৌরুই। মথোয়ন থংচোং চোংব পামই। মথোয়ন মশাগী মথোঙশিংবু থুদেকচৈ। মসি তমথিব পাপনি। নিত্তিদ মপুং ফাবন অথোইব পোৎচঙনি।

কনসেনট্রেষন হায়বসি পূক্লিংগী থাইদগী চেৎপ মওংনি। নহাক্ক লক্ষ্ফ চৎনবগী ময়মশিংবু নক্ক লৌথোক্লবদি নংগী কনসেনট্রেষনগী শক্তি হেনগৎলকনি। অশেংব ব্রহ্মচারি অমন মাগী বীর্য্যবু য়োক্তুন থম্ব ময়মন অঙকপ ফংন কনসেনট্রেষন তৌব ঙমগনি। পূক্লিং চঙবন কনসেনট্রেষনদ অথোইব শরুক য়াই। কনাগুম্বন মাগী পূক্লিং চঙবগী শক্তিবু য়োকখৎলবদি অরাংব

কনসেনট্রেষন তৌব ঙমগনি। নংন মসি য়াওদ্রব কাওবদ কনসেনট্রেষনগী পোৎশকঁপু য়াম্ন শেংন উব ঙমগদবনি। নংন মিকুপকী লৌশিংদ পুক্লিংগী শক্তমবু চোংথোকহনগদবনি। নংন কনসেনট্রেষন তৌব ফজন ঙম্লবদি নংন মসিবু ইবা রাদন চোংথোকহনব ঙমগনি। কনাগুম্বন মথল মথা কয়ামরুমগী পোৎশকশিংদগী ইন্দ্রিয়শিংবু লৌথোক্লুন প্রত্যাহারদ মায় পাকপ ঙমই অমসুং অরাংব কনসেনট্রেষন ফংই। নংন ঈশ্বরগী লম্বেন্দ থাক-থাক, তাঙ্কক-তাঙ্কক নাইন চঙশিনব তাই। যম (অচুম্ব থবক), নিয়ম, আশ্রম (ফিরেপ), প্রানায়াম অমসুং প্রত্যাহারগ লোয়নন য়ুম্ফম শেমউ। ধারনা (কনসেনট্রেষন), ধ্যান (মেডিটেষন) অমসুং সমাধিগী থোইদোকপ শাক্তৌন মতমদুদ মায় পাকনি।

আসন হায়বসি বহিরঙ্গ সাধনানি (মপান্থোংগী), ধ্যান হায়বসি অন্তরঙ্গ (মনুংগী) সাধনানি। ধ্যান অমসুং সমাধি চাংদম্নব মতমদ ধারনা হায়বসিমক বহিরঙ্গ সাধনানি। লেপনাইদব অচেৎপ আসন তৌদুনা যোগ-নদিস অমসুং প্রানময় কোষশিংবু প্রানায়ামগী মতেংন শেংদোকপ ঙমলব মহাক অদুন লায়না কনসেনট্রেষন তৌব ঙমগনি। মনুংগী কনসেট্রেষন তৌব চক্র তরেৎকী মনুংদ অমথক্ত নত্রগ অশেংব শক্তিগী কেন্দ্রশিংদ হায়বদি মূলাধর, স্বাধিষ্ঠান, মণিপুরা, অনাহত, বিশুদ্ধ, অজ্ঞ, অমসুং সংস্রার নত্রগ নাতোনগী মতোন্দ নত্রগ লৈগী মতোন্দ নত্রগ দেবতা, হরি, হর, কৃষ্ণ নত্রগ দেবীগী শক্তম অমদ মপুং ফান

নংনে মুংগী ওইব কনসেনট্রেষন তৌব ঙমই। নংনে খুদাং ঘড়ীগী টিক টিক খোঙ্গেলদ কনসেনট্রেট তৌব ঙমই। নত্রগ মোমবত্তিগী মৈরিদ নত্রগ ফক্লাংগী অমুব বিন্দু অমদ নত্রগ পেন্সিলগী অমুব মতোন্দ নত্রগ আতরগুলাপতা নত্রগ ফজব পোৎশক অমদ কনসেনট্রেট তৌব ঙমই। মসিন মপুং ফাব কনসেনট্রেষননি। পুক্লিংনে পোৎখাব ওম্ব করিগুম্ব পোৎশক থর য়াওদনদি কনসেন-ট্রেষন ওইথোকপ য়াদে। পেলহনব ওম্ব পোৎশক অমদ হায়বদি মালিকা লৈরাং, হৈনৌ নত্রগ কমলা নত্রগ চাম্বব মরুপকুম্ব অমদ পুক্লিংবু লাম্নন লাকশিনব ওমই। অহৌবদ পুক্লিংবু মসিন পামদব পোৎশক অসিগুম্বদ হায়বদি অমাঙ-অশোয়, থারৌ, য়েক্লব, মশক থীব পোৎশকশিংদ চিংশিল্লুরবনি খুদোং থী। পুক্লিংন কনসেনট্রেষনগী পোৎশক্ত নিংথিন লৈতাত্রিকাওব কনসেন-ট্রেষন চথৌ। পুক্লিংন কনসেনট্রেষনগী পোৎশকুগী লাপ্ন চেম্থোকখিত্রবদি মসিবু হয়-হয় পোৎশক অত্তুদ পুশিল্লকউ। শ্রীকৃষ্ণনা মাগী গীতাদ হায়—

"যতো যতো নিশ্চরতি মনশ্চঞ্চলমস্থিরম।
ততস্ততো নিয়ম্যৈতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ ॥ (গীতা ৬/২৬)

ঈথক-ইপোমগ লোয়নন অরেঙব পুক্লিংন তোয়ন-তোয়ন মাঙলোমদ চঙশিল্লিবমখৈ, মসিবু খুর্জি পায়রিবমখৈ মসিবু ইশাগী খুদম মথাদ পুশিল্লকউ।

নংন নংগী কনসেনট্রেষন শক্তিবু হেনগৎহনব পাম্নবদি নংন সংসারগী থবকশিংবু (ব্যবহার ক্ষয়) ময়েং তাহনব তাই। নংন

নিশ্তিগী পুং ২ মৌন তৌব ভাই। পুক্লিংদ অরাব পক্লিব অমসুং মঙ্গলানগী অপাম্ব খুদিংমক পোক্লিব মীশক অমনা সেকেণ্ড অম য়ান্না করিগুম্ব পোৎশক অমদ কনসেনট্রেষন তৌব ঙমদে। মুহাক্কী পুক্লিংন বেলুন অমগুম্ব খংকা কাখৎলকনি। চাং নাইয়ু অমসুং স্বরবু মশক খণ্ডজিল্লু। ইন্দ্রিয়শিংবু লাকশিল্লু অমসুং অদুদগী পুক্লিংবু মুংঙাইব পোৎশক অমদ চিংশিল্লু। পোৎশক অদুদ অশেংব অমসুং অচুম্বগী রাখলশিং তুংহল্লু।

নুংনু পিশুম অনিগী কারক (ত্রিকুট) অহাঙবদ কনসেনট্রেষন তৌব ঙমগনি। নংন নংগী য়েৎথংব নাকোংদগী তাব লাইগী খোঞ্জেলশিংদ (অনাহত ধ্বনি) কনসেনট্রেষন তৌব ঙমগনি। নংন 'ওম্'গী শক্তমদ কনসেনট্রেট তৌব ঙমগনি। খুত্ত মোইবুং, চক্র গদা অমসুং থম্বালন লৈতেংব ভগবান্ বিষ্ণু অমসুং খুত্ত বাঁশিন লৈতেংব ভগবান কৃষ্ণগী শক্তমশিং অসি কনসেনট্রেষন-গীদমক য়াম্না ফৈ। নংন নংগী গুরু নত্রগ সন্যাসী অমগী অয়েকপ শক্তমদ কনসেনট্রেষন তৌব য়াই। বেদান্তবু থাজবশিংন মুংগী আত্মাদ পুক্লিংবু চিংশিন্নব হোৎনৈ। মসিন মখোয়গী ধারনানি (তোগদবমক্কি)।

ধারনা হায়বসি পতাঞ্জলি মহর্ষিগী রাজযোগ নত্রগ অষ্টাঙ্গ যোগগী শিংলি নত্রগ তরুকশুব থাকনি। ধারনাদ নংন পুক্লিং সাগরদ ঈথক নত্রগ বৃত্তি অমত্তমক ফংগনি। পুক্লিংন পোৎশক অমত্তকী মওংদ লৈগনি। পুক্লিংগী থবক খুদিংমক তোকনি। নত্রগ ঙোংল্লোই। অ:শংব কনসেনট্রেষনবু পুং১ নত্রগ পুংখায়

অম তৌব ঙস্ব মহাক অদুদ অঙকপ পূক্লিংগী শক্তিশিং লৈব ঙমগনি। মহাক্কী অনিংবগী শক্তিস্ব য়াম্ন মপাঙ্গল কনগনি।

হঠ-যোগীশিংন মখোয়গী পূক্লিংবু সদ্-আধার নত্রগ পাম্বৈ তরুকশিংদ (সদ-চক্র) কনসেনট্রেষন তৌই, মখোয়ন মখোয়গী পূক্লিংবু মরুওইব দেবতাশিংদ হায়বদি গনেশ, ব্রহ্মা, বিষ্ণু, রুদ্র, ঈশ্বর অমস্তুং সদাশিবশিংদ কনসেনট্রেট তৌই। মুংশাশ্বরবু প্রানায়ামগী মতেংনা লাকশিন্নু। ইন্দ্রিয়শিংবু প্রত্যাহার (চিঙ্গাক) গী মতেংন জয় তৌ। অমস্তুং অদুদগী পূক্লিংবু সগুণ নত্রগ নিগুর্ন ব্রহ্মদ নপশিন্নু। হঠ-যোগী স্থূলগী মতুংইন্ন, কনাগুম্ব যোগী অমন কুম্ভক তৌদুন মাগী স্বরবু মিনিট ২০ থিংব ঙম্নবদি য়াম্ন ফব ধারন' ফংগনি। মাগী পূক্লিং য়াম্ন লূগনি। প্রানায়াম্ন পূক্লিংবু চেৎহল্লি। চরাংনব তৌহন্দে অমস্তুং কনসেনট্রেষনগী শক্তি হেনগৎহল্লি। কেচরি মুদ্রা হায়বদি অশোক অপন ফাও-হল্লিব তোংশাশিং ফাওববু করিমত্ত খঙহন্দন অমস্তুং লৈ তম-থোক্তুন অদুগ মসিবু মথকলোমদ পূখত্তুন মফম অচুমক্কী অহোবদু মেনশিন্দুন হোৎনরবদি মখোয়শিং অদুন অফব ধারনা ফংগনি।

২। কনসেনট্রেট ওইরব মিৎয়েংগী পান্দম অমস্তুং কান্নবশিং।

কনসেনট্রেষন তৌবশিংন থুন চাওখৎলি। মখোয়ন করি-গুম্ব থবক অমবু মওং ভান অমদি য়াম্ন খুলোয়ন পাঙথোকপ

ঙমই। অতোপ্পশিংন পুং ৬ চঙব থবক অদু কনসেনট্রেষন হৈপ্লব মী অমন পুংখায় অমত্তমক চঙহল্লি। অতোপ্পশিংন পুং ৬ চঙল পাব ঙম অদু কনসেনট্রেষন তৌরিব মীশক অমন পুংখায় অমদ পাব ঙমই। কনসেনট্রেষন পূক্লিংগী অচৌব ঈথকশিংবু নেমথহল্লি অমসুং ঈংথহল্লি, বাখলগী ঈচেলবু কনথংহল্লি অমসুং বাখলশিংবু তরু-তহেন্‌হল্লি। কনসেনট্রেষন্‌ন মী অমবু মাগী মরলগী মচাক্তন্ত চাওথংহল্লি। মহাক্ল মাগী ওফিসত নত্রগ কারবার তৌফমদ থবক য়াম্ন ফন তৌব ঙমগনি। হান্ন মোংলব অমসুং চমম-নরুবু তশেংহল্লি অমসুং অরেপ্প ওইহল্লি। লুরুব থুদিংমক লায়থোকহল্লি অমসুং চয়েংনরব, ককঙাওরব অমসুং চমন্নরব পুম্নমক পূক্লিংন নিংবদ লায়ন ওইহন্নিংবদ ওইহল্লি। নংন কনসেনট্রেষনগী মতেংন ফংনিংব পুম্নমক ফংব ঙমগনি। চাং নাইন কনসেনট্রেষন তৌব মীশক অমদদি ওইথোক্তব কৌব লৈতে। পূক লামলিঙৈদ অমসুং নাহেন্নিঙৈদ কনসেনট্রেষন তৌব য়াম্ন থুদোং থী। কনসেনট্রেষন তৌরিবশিংন হকচাং ফগদবনি অমসুং পূরিংগী মিংয়েং য়াম্ন লুগদবনি।

অচিকপ কা অমদ পোত্থাউ; পদ্মাসনদ ফমউ। মিং উইশিল্ল। হৈতুপ অমদ কনসেনট্রেট তৌবদ করি থোরুকপগে য়েংউ। নংন মতুগী মচু, মওং, চাউব, পিকপ অমসুং মকু, মতোন, মরুনচিংব তোঙানব শরুকশিংগী মঙমদ থনগনি। ন ন মসিগী হৌফমশিং (কাশ্মীর নত্রগ অষ্ট্রেলিয়া) বু থনগনি। নংন মসিগী শিন্তক্‌ তৌব অথুম্ব মহাও অমসুং মসিবু শায়দুন

তুমহল্লগা ঈ ওইরক্লবগী থবকশিংবু ৱাখলদ লাকনি। ৱাখলশিং অসিন মরম ওইত্লন অতোপ্প উচৈশিংগী ৱাখলস্থ ভোৈরকপ য়াই। পূক্লিংন অতোপ্প মপানগী ৱাখল থরস্থ থল্লকপ য়াই। মসিন পাক-চাউন থল্লকপ য়াই। মসিন মুংথিলগী পুং ৪ দ রেলরে ষ্টেষন্দ মরুপ অমগ উম্নবগী ৱাখল থল্লকপ য়াই। মসিন বিস্কুট অমস্থুং চা টিন অম নক্ত্রগ গম্নশা অম লৈবগী ৱাখল তৌব য়াই। মসিন কৌথিবগী থংনব মুমিত্ত থোকখিব মুংঙাইত্তব থৌদোক থরগী মরমদ অফ-ফত্ত থনব য়াই। নংন ৱাখলগী অরেপ্প পরিং অমদ লৈনব হোৎনগদবনি। ৱাখল পরিংদ থুগায়ব অমত্ত লৈহ্লোইদবনি। খনগদৌরিব পোৎশক অত্নুগ মরী লৈনদব পোৎশক অমত্ত থল্লোইদবনি। মাইকৈ অসিদ মায় পাক্লব কম্ন হোৎনব তাই। পূক্লিংন মাগী লৈজবী শক্তিন থায়নগী চম্নত্রব ৱাফমশিংদ অমস্থুং হৈনখিব লম্বীদ নক্ত্রগ চৎনত্রব মওংদ চেন-শিন্নব লাক্লগনি। হায়রিবসি চৌং কাবগুম্বনি। কনসেনট্রেষনদ নংন থজিক্তুংদ মায় পাক্লবস্থ মুংঙাইব ফংগনি। চিংশিন্নব, ভাইশিন্নবনচিংবগী নিম্নমশিংন হকচাংগী মফমদ থবক পাঙ-থোকপগুম্ন লেগুব মরী থম্ব অপুনবগী নিয়মগুম্ব ৱাখলগী অরেপ্প নিম্নমশিংনস্থ পূক্লিংগী ফম্বাক্ত নক্ত্রগ ৱাখলগী সংসারদ মথৌ পাঙব ঙমই। কনসেনট্রেষন তৌবশিংন হায়ন্নিব নিয়মশিং অসি মমুৎ ভান থঙগদবনি। পূক্লিংন পোৎশক অমবু থনবদ মসিন পোত্তুগী মগুণ অমস্থং মশকশিংবুস্ত্র থনগনি। মসিন মরম অম থনব মতমদ মরমদুগী মতুং ভাবস্থ থল্লী।

নংন ভগবদ্‌গীতা, রামায়ন অমসুং ভাগবতকী ১১ শুব খণ্ডবু কনসেনট্রেষনগ লোয়নন হয় হয় পারবদি নংন পাব খুদিংগী অনৌব রাখল ফংগনি। কনসেনট্রেষনগী মতেংন অকুপ্প বুদ্ধিগী সুংগী মিৎয়েং ফংব ঙমগনি। মরু ওইব, মপুংফাব অর্থশিংদ পুক্নিং রাখলগী হীরমদ ঙানখোরকনি। নংন দার্শনিকী কান্নব সুংগী অরু-অথেনবু খঙগনি। নংন পোৎশক অমদ কনসেনট্রেট তৌবদ পুক্নিংগ লাপ্থেংনরোইদবনি। হকচাংদ অমসুং পুক্নিংদ তহা তহাব লৈহল্লোইদবনি। লেপ্প নাইদব মওংদ পোৎশক অতুগী রাখল তপ্প তৌ। পুক্নিংবু চথোকখিদনব হোৎনৌ। কনসেনট্রেষন তৌরিবৈঙদ রাখলগী ঈথকশিংদ অপনব পীরবদি মতুগীদমক সুংঙাইতব তৌগনু। মখোয় মশান থুনমক চথোক খিগনি। নংন মখোয়বু তাপ্তোরুব হোৎনরবদি নংন নংগী ইচ্ছা শক্তিদ চাদিং তৌব তাই। মায়দব রাখল ফিরেপ অমা লৈয়ু। বেদান্ত থাজবশিংন পাউয়ৌ অসি শিজিন্নৈ—"ঐন চেকশিন্দে। চথোকপ্রো। ঐন সাক্ষিনি (পুক্নিং ফিরেপশিংগী সাক্ষী)। মসিন পুক্নিং ঈথকশিংবু তাপ্তোকই। ভক্তশিংন ইচম চম্ন লাই শোল্লি অমসুং ঈশ্বরদগী মতেং ফংই।

পুক্নিংবু পিকপ অমসুং চাউব নক্রগ মচং ওইব হীরম কয়া-মরুমদ কনসেনট্রেষন তৌব হৈহন্নু। মতমগী মতুং ইন্না কনসেনট্রেষনগী অকনব হৈনীংব অম শেমলকনি। নংন কনসেনট্রেষন-গীদমক হেক কমথবগ রাখলন্নু থুদক্নদ লায়ন লাকনি। নংন লাইব্রিক অম পাবদ কনসেনট্রেষনগ লোয়নন পাগদবনি। লামায়

অমদগী অমদ য়াম্ন থুন লাইরিক পাব অমদি লামায় মশীং য়াম্ন পাবগী কান্নব করিস্সু লৈতে। গীতাগী লামায় অম পাও অদুদগী থুমজিল্ল। নংন পাখিবশিং অহুদ রাথল তৌ। অসিগুম্ন মহাভারত, উপনিষদ্ অমস্তুং ভাগবত পাও। চাংদম্নৌ অমস্তুং থেম্নবদু পুথোকউ।

৩। অহৌবদ থেংনব থুদোংথীব অমসুং থেঙথন হোৎনবশিং।

নৌন দীক্ষা লৌব অমগী মফমদ কনসেনট্রেষনগী থবক অসি হৈনদব অমসুং অহৌবদ অতনব পোকপ অমনি। মহাক্ক পূক্লিংদ অমস্তুং থোপ্ত য়োৎলম্ শেম্ব তাই। থা থরগী তুংদ মহাক্ক কনসেনট্রেষনদ্ য়াম্ন নুংঙাইব ফংগনি। কনসেনট্রেযন—আনন্দ হায়ব নুংঙাইবগী অনৌব মথল অম ফংগনি। মহাক্ক অনৌব নুংঙাইবসি নোংমতং ফংহৌদবদ পোথাফম থঙলোই। কনসেনট্রেষন হায়বসি সংসারগী অরা-অনা অমদি অফা-অপুন মরামসিদগী নম্থোক্কব অমত্ত ঙায়রব লম্বীনি। নংগী অমত্ত ঙাইব নথৌনি কনসেনট্রেষন তৌবসিনি। কনসেনট্রেষন তৌনবগীদমক নংগী তোংশাগী হকচাং লৈজরবনি অমস্তুং কনসেনট্রেষনগী পাম্বৈন ইশামক শক থঙজগদবনি। দান, রাজশূয় যজ্ঞ হায়রিবশিং অসি কনসেনট্রেষনগ চাংদম্নবদ করিস্সু ওইদে। মথোয় অসিদি শাম্নপোৎনি।

বৈরাগ্য, প্রত্যাহার অমস্থং কনসেনট্রেষনগী থবকশিংগী পান্থৈন ককঙাওনগনব পূক্লিংগী চাইথোকপ্রব মঙালশিংবু তপ্প খোমজিল্লকই। লেপ্তুন হোৎনবন অমথক্তদ পুনশীল্লকই। পূক্লিংন অমত্তদ ফিরেপ পীব ঙল্লব যোগী অমন কয়াদ মুংঙাইব অমস্থং পাঙ্গল কনব। মহাক্ল য়াল্লব থবকপু মিৎন কুপ্পদ লোইথোকপ ঙমই। কনসেনট্রেষনবু লেপ্তুন তৌব ঙস্বশিংন অচেৎপ পূক্লিং তন্তন লৈব ঙমগনি। করিগুম্বদ পূক্লিংন কোম্লন চৎপ হৌরক্নি অমস্থং মসিবু চত্তনব হোৎনবদ নাতৈ য়াম্ল চারোই। নংন হায়রিবমথৈ মতম চুপ্পদ পুকচেল শেংন ইনব পূক্লিং অম লৈগদবনি অমস্থং নংন খ্বাইগী ওইব য়াব মঙংদ মতম অমদ হেক্ত পাঙথোকপ ঙমগদব পূক্লিং অচুমক লৈগদবনি। রাজযোগগী লেঙদব অমস্থং ফিরেপ চুম্ব থবক্ল পূক্লিংবু য়াম্ল হায়ব ইনব অমস্থং থাজগনব অম ওইহনব য়াই।

পূক্লিংগী তাঙ্কক মঙাগী যোগ ভূমিকা নত্রগ তাঙ্কক মঙা হায়বদি ক্ষেপ, মুঙ্ক (কাউগনব), বিক্ষেপ (পুনশীল্লব পূক্লিং) একাগ্র (অমত্তদ খনব), নিরুদ্ধ (লাকশিল্লব নত্রগ নিংথিন ঙাকথোক্লব) হায়রিবশিংসি লৈ। মথং-মনাও নাইব অমস্থং নিংথিন শেম-শারব কনসেনট্রেষনগী নিতিগী থবক্ল কোয়শন শন্দোকপ পূক্লিংগী মঙালশিংবু খোমজিল্লি। মসিন অমথক্তদ পরিং চুম্ল থম্থরকই। তোয়ন কারন-ভুরন তৌরক্তে। মসিন মপুংফান খুদুম চনবদ মায় পাক্লকই। তমথৎলক্লিব মীশক অমন কান্নদবদ পূক্লিং চঙলবদি মহাক্রী চাওথৎপ থেঙথহল্লি

অমস্তুং অহনবু পোকহল্লি। মহাক মরম চাবক পুক্সিং চঙশিল্লবদি থুন চাওখৎলি অমস্তুং জ্ঞান থুন ভাই। হৌখিব মপোক্ত ধর্ম্মগী থবক তৌখিদব নক্রগ মমাঙদগী কহিগুম অমত্ত তৌখিদব মহাক অহুন অরা-অনাগ লোয়নন চাওখৎলি। অসিগুম সংস্কার লৈব মীন লায়না চাওখৎলি। কনাগুম্বন মপুক্সিংবু ভশেংন যোৎহল্লব অমস্তুং মহাক্কী বুদ্ধিবু শিজিন্নবদা শোল্লব অহু ওইরবদি চাওখৎপ মীল্লি অমস্তুং বুদ্ধি লৌশিং পঙশিল্লি। তৌইগুম্বস্তুং জ্ঞানগী খোঙবু কজন লাকশিনব ঙম মী অমদদি চাওখৎপ থুই অমস্তুং থুন খঙগল্লি। অপঙবন লাকহৎলব মীশক অমদদি বুদ্ধি লৌশিং লৈরক্তে, লাকহৎলব অমদদি বুদ্ধি লৌশিং চাওখৎলি।

অশেংব রাজযোগন কনসেনট্রেষনদগী হৌরকই।
পুম্নিংবু বিন্দু অমদ লেপ্ন হায়বসি কনসেনট্রেষননি।
কনসেনট্রেষন নক্রগ ধারনান ধ্যান্দ পুনশিল্লি।
কনসেনট্রেষন হায়বসি ধ্যানগী শরক অমনি।
কনসেনট্রেষনন ধ্যান্দ মপুং ফায় অমস্তুং; ধ্যান সমাধিদ
মপুং ফায়।

প্রত্যাহারন কদায়দ মপুং ফাব হায়বসি অরুবনি; অমস্তুং কনসেনট্রেষনন কদাইদগী হৌরকই হায়বসি অরুবনি।

কনসেনট্রেষন মপুং ফাবদ; অদুদৈদি ধ্যান হৌরকই।
কনসেনট্রেষন, ধ্যান, সমাধিন সম্যাম শেমই।

সেকেণ্ড কুনগী কনসেনট্রেষন্‌ন ধ্যান অম ওই।
অসিগুম্ব ধ্যান কুন্ন সমাধি অম ওই।
মসি তমথংলকপশিংগীনি।

৫। কনসেনট্রেষনগী শক্তি।

নংন সুমিৎকী মঙালবু সুর্য্যমণি য়াওব গ্লাস অম কাওদোক-হল্লবদি; মসিন ফি নত্রগ চে মচেৎ অমবু চাকথেকহনব ঙমগনি তৌইগুম্বসু চাইথোকখিব মঙালশিংনদি থবক অসি তৌব ঙমদে। নংন অরাপ্পদ লৈব মীশক অমদ য়ারী শানিংলবদি; নখুৎকী লাইরে শেমলগ ঙাঙউ। খোঙ্জেলগী ঈথকশিংবু অমত্ত ওইন পুনশীল্লগ মী অদু তম্ম থাদোকখিগনি। মহাক্ক নংগী য়াঙাঙবু য়াম্ন শেংন তাব ঙমগনি। ঈশিংবু মনিল্‌ ওলহন্দুন মনিলশিংবু বিন্দু অমত্তদ পুনশীল্লগ রেলবেগী ইঞ্জিন লেঙহল্লি। চাকথোং চকুগী মথুমবু মনিলতন ইনখংলক্কুন পৎ-পৎ খোঙ্জেল থোক-হল্লি। পুম্নমকসি পুনশীল্লব মনিল্‌ ঈথকশিংগী শক্তিশিংনি। অসিগুম্ন নংন পুক্নিংগী চাইথোক্কুন লৈরিব মশেকশিংবু পুন-শীল্লবদি অমত্তুং বিন্দু অমদ লেঙহন্দন থম্ব ঙমলবদি অঙকপ ফংলব কনসেনট্রেষন্‌ ফংব ঙমগনি। কনসেনট্রেষন্‌ তৌরব পুক্নিংন অমম্বদ থিনব মৈরা অম ওইরগ থরায়গী মরলশিংবু পুথোকপ ঙমই অমত্তুং ফংনৈ। মপুং কাব আশীর্ব্বাদ, শিব নাইদব অমত্তুং মতম চুম্নদ সুংঙাইবু ফংগনি। মরম অসিন কনসেনট্রেষন্‌ তৌদুন চাং নাইন ধ্যান তৌ।

৬। কনসেনট্রেষনদ পীব মতেং।

কুম্ভক্ন কনসেনট্রেষনগী মকম পী। মসিন পূক্লিংগী থোঙচৎপু চুমহল্লি, মসিন পূক্লিংবু অপিকপ চক্র মমুংদ চৎহল্লি অমসুং অয়োম্বদ মসিগী লৈফিরুরবশিং পুম্নমকপু কাজিল্লি। ত্রতক হায়বসি কনসেনট্রেষনদ মপুং ওইন মতেং পীব অমনি। নপূক্লিংবু মোমবাতি মৈরিদ নত্রগ অমুব কালিদ চিংশিল্লু; নত্রগ শিবলিঙ্গ নত্রগ শালগ্রামদ চিংশিল্লু। ব্রহ্মচর্য্যন কনসেনট্রেষনদ মতেং পী। ব্রহ্মচর্য্য য়াওদন নংন তশেংন চাওখৎপ ঙমলোই। সাত্বিক চিঞ্জাক হায়বসি কনসেনট্রেষনদ পীব অতোপ্প মতেংনি।

মৌন, সত্সঙ্গ, কথোকপ, আসন জেয়।
যম, নিযম, চরাহেনবগী থবক।
চাংতম্ব চিঞ্জাক, মীগ-তোৎন ভিন্নদব।
ব্রা ঙাঙদব, চাং নাইব শাজেল, খোঙন চৎপ;
মখোয় পুম্নমকসি কনসেনট্রেষনদ পীব মতেংশিংনি।

৭। কনসেনট্রেষনদ চঙব থাওব কনবগী গুণ।

থাওব কন্দব মী অমন কনসেনট্রেষন তৌব ঙমদে; মহাক্ন সেকেণ্ড থরগী মমুংদ ফমলম্বদগী হোৎলকই; মহাক্ন চয়োল্ নত্রগ থা অমগী মমুংদ চথরুব অহু তোক্লকই। কনসেনট্রেষন থাওব কনবগী লেঙদব শক্তিবু পামই। অহৌবদ মসি য়াম্ন হৈনদে অমসুং চোকথৈ; নংন পূক্লিংগী ঈচেলবু মথক্লোমদ

পুৰৎপ ভাই ; গঙ্গাগী ঈশিংনা বত্রি নারায়নৰ চেনবগুম। মতুং ভাবদ মসিন মপান নাইদব শান্তি অমসুং আশীর্ব্বাদ পীনবি। অশোকপ অমৰু কি য়েৎপিব, ঈ নাইবু চামথোকপীব হায়বসি হঙ্গোয়নিংঙাইনি। হৌগৎলকপ, ডাক্তর তম্ব অহানব চহি ; মমৈথংদ মহাক্ত সর্জ্জন অম ওইরকপদ, এফ, আর, সি, এস, ওইরকপদ।

মঙোন্দদি নিঙিগী থাঙ থাবগী থবক তৌব অসিমক তশেংনা মুংঙাইজবনি।

উচেক অমন নাপি মকা অমন সমুত্রবু শিৎকে তৌরমই ; অমসুং এম, বি ৬৯৩ রক কংলব মকাক অতুনসু।

কবিগুম লায়না অমগী লায়রেং অম পুথোক্রবদি ডাক্তর অমন ; সি, ডি ১০,৮৮৯ রকী মান্নব চাং শেমই।

নংন উচেক অমসুং ডাক্তরগুম থাঙব কনগদবনি, অতুদগী নথক্তন যোগদ মায় পাকনি।

অহুমশুম পন্দুপ

কনসেনট্রেষনগী পোৎচৎ অমসুং থবক

১। কনসেনট্রেষনগী মরুওইবশিং

পুক্নিংগী চৈনা লৈহন্দন লেঙদব ওইহন্দুনা থারনা তৌব ভাই। যম, নিয়ম হায়বসি তঙাইফদন দরকার ওই। মপুং-ফাব কনসেনট্রেষন হায়বসি তমথৎলকপ অমগী পোৎচঙনি। কনসেনট্রেষন মায় পাক্লবগী খুদমশিং—

মোক্ষপ্রিয়ন হায়রমই :

হে দুংশিব ওঝা! কৌজিক্তি ঐঙোন্দ কনসেনট্রেষনগী মরমদ মচা খায়ন ভাকপীরো।

স্বামী শিবানন্দন খুম্লমই :

কনসেনট্রেষন হায়বসি থারনা নত্রগ মপান নত্রগ মনুংগী পোৎশক অমদ পুক্নিংবু লেঙহন্দন থম্ব নত্রগ ঈশ্বরদ নত্রগ মপুং ফাব ব্রহ্মদ লেঙদন নীংব অদুবুনি।

পুক্নিং হায়বসি মতম খুদিংদ ককথাওনবনি। মসিন ইন্দ্রিয়গী পোৎশকশিংদ মতম খুদিংদ চেনশিল্লি। মসিন মতম খুদিংদ ইন্দ্রিয়গী পোৎশকশিংবুত খল্লি। মসিন মিৎকুপ অমগী মনুংদ পোৎশক অমদগী অমদ য়োংশুন্ন চোংই। মসিন মাগী হৈনবীনি নত্রগ হৌনশানি।

বৈরাগ্য (চৈনাখোল ফাওবব) ভৌবগী মভেংন পুক্নিংবু লেঙহন্দনবা অমসুং অভ্যাস (কনসেনট্রেষন) ভৌরবদি ধারনানি।

নো মগী, চয়োলগী নত্রগ থা অমগী মনুংদ ধারনা ওইহনব ঙমদে। মসিবু য়াম্ন থাজব, অনৌব রাথলগ লোয়নন য়াম্ন শাংন হোৎনগদবনি। ব্রহ্মচর্য্য, অনাব লৈতব নত্রগ শম্ন-খোৎনদব নত্রগ অপাম্ব লৈতব হায়রিবশিংসি ওইব ঙমত্রবদি কনসেনট্রেষন ওইথোক্কে। ইন্দ্রিয়গী রাথল থবকশিংদ ইশাগী শক্তিবু মাঙহল্লোইদবনি।

যম (ইথত্ত হিংব) অমসুং নিয়ম (চাং য়েংব) গী থবক হায়বসিন্থু কনসেনট্রেষন মায় পাক্লবগী মচাক্নি।

নংগী আসন্দ লেঙদব ওইয়ু। প্রনায়মগী মভেংন স্বর চাং নাইহল্লু অমসুং থিংউ। ইন্দ্রিয়গী পোৎশকশিংদগী রাথল লৌথোকউ। হৌজিক নংন কনসেনট্রেষন ভৌব ঙম্নগনি।

নংন কনসেনট্রেষন তৈরবদি, হে যোকপ্রিয় ! ধ্যান অমসুং সমাধি মশান লাকচরগদবনি।

কনসেনট্রেষন মথল অনিনি, মত্থদি পোৎশকী ওইব অমসুং রাথলগী ওইব, অনৌব দীক্ষা লৌব নত্রগ ভমথৎলকপ অমগী-দমক্তদি মশক নাইব অমদ পোৎশকী ওইব কনসেনট্রেষন হায়বসি য়াম্ন দরকাররনি। মবৈথংদ মহাক্ন মশক মওং লৈতব রাথল হায়বদি ফজব, অশেংব, শান্তি আশীর্ব্বাদ-নচিংবদ কনসেনট্রেষন ভৌব ঙমগনি।

ফকলাংগী অমুব বিন্দু অমদ, মোমবাতিগী মৈরিদ, থরাম্মিচাক-শিংদ, ঈশ্বর ফংথ্রবশিংগী অয়েকপ শক্তমদ, নাত্তোনগী সোহম্ সুংশাশ্বরদ, মুমিৎ, অমদি থা-নচিংবদ কনসেনট্রেষন তৌ।

কনসেনট্রেষনদ চাং নাইবসি য়াম্ন কায়ে। হে মোক্ষপ্রিয়! নংগী হোৎনবদ্ধ নোংমত লেপহনগনু। অকক্রব মতম অমগীদমক অয়েম্ন পুংকমদ কনসেনট্রেট তৌ। নংগী চিঞাক ফহন্নু। সাত্বিক অমসুং পুক লুমদব চিঞাক চাও। নংগ তিম্নগদব মরুপ থনবদ চেকশিল্লু। ফত্তব মরুপ থাদোকউ। নংগী গুরু অমসুং ঈশ্বরদ থাজৌ অমসুং পুক্নিং লুপশিল্লু। নংন শোয়দনমক্তা কনসেন-ট্রেষনদ মায় পাকনি। হে অচুম্ব পাম্ব, সাধন থৌর!

২। কনসেনট্রেষনগী থবক থৌরম।

পুক্নিং অহু হকচাংদ লৈব নত্রগ লৈতব পোংশক থরদমক থমউ। মতম থর মতুদ লেঙদন লৈহন্নু। মসি কনসেনট্রেষনি। নংন মসি নিতিগী তৌব তাই।

অচুম্ব থবক তৌহুন পুক্নিংবু অহানবদ শেংদোকউ অমসুং অতুদগী কনসেনট্রেষনগী থবক পায়থৎলু। পুক্নিং শেংদব কন-সেনট্রেষনদি অয়েম্বনি। কনসেনট্রেষন্ য়াম্ন তৌবঁ ওম্ব থর লৈ। তৌইওম্বসুং মথোয় ফজব লমচত্তি চৎতে। মসিন মরম ওইদুন মথোয়না অশেংব লম্বীদ চাওথৎপ ঙমদে। স্বর শাজেলগী লেপ্তুব থবক্তা মত্তেংন মপুংফান চঙথোক্নব অমসুং বুদ্ধি লৌশিং

মরিবু শেংদোক্লব অমসুং লেঙদব ঘিরেপ লৈব ওম্নব মহাক অচুন কনসেনট্রেষন্ লাম্নন ভৌব ঙমই। লম্ফৈনবশিং পুম্নমকপু মাঙহল্লবদি কনসেনট্রেষন মপূং ফাগনি। বীর্য্য য়োকপ, অশেংব অমন মাগী শক্তিবু য়োক্কুন অঙকপ ফংব কনসেনট্রেষন ফংগনি। অপঙব, থাঙব কন্দব ছাত্র খরনদি লমচৎ শাজত্তা করিগুম্ব অমত্ত চুমথোকপ ভৌদন কনসেনট্রেষন্ ভৌই। মসি য়াম্ন শাথিন লানব অমনি। লমচৎ শাজৎ চুম্ব হায়বসি য়াম্ন চাউব মরু ওইব অমনি।

নংন অশেংব শক্তিগী ময়াম্ন তরেৎকী অমদ মুংগী ওইন কনসেনট্রেট ভৌগনি। পুক্কিং চঙব হায়বসি কনসেনট্রেষনদ য়াম্ন মরু ওইব শরুক অমনি। পুক্কিং চঙবগী শক্তি চাওখৎহল্লব মহাক অচুন অফব কনসেনট্রেষন ফংগনি। অরা-অনান লাকহৎলব অমসুং মপান্থোংগী অপাম্বন লাকহৎলব মী অমন হীরম অমদ নত্রগ পোৎশক অমদ সেকেণ্ড অম ফান কনসেনট্রেষন্ পীব ঙমদে। মাগী পুক্কিংন য়োং হন্নুব অমগুম্ন চোংগনি।

সাইন্টিস্ট অমন মাগী পুক্কিংদ কনসেনট্রেট ভৌই অচুগ অনৌব পোৎশিং পুথোকই। কনসেনট্রেষনগী মতেংন নহাক্ক অচৌব পুক্কিংগী মরোলশিংবু হাইদোকই অমসুং পুক্কিংগী অৱাংব লৈকমচুদ লুথন মমি ভারুই অমসুং অথোইব লৌশিং তাম্লুই। মহাক্ক অনিংব মশক অমদ পুক্কিংগী শক্তি পুম্নমকপু কনসেনট্রেট ভৌই। অচুগ মহাক্ক থুগাইনীংলিব পোৎশকশিংদ মখোয়সিবু চিংথোকই অচুদগী মখোয়গী লোৎলম্বশিংবু পুথোকই।

ৱাখল শক্তি লৈৱব মহাক অথুন অকব কনসেনট্রেষন্ কংগনি। নংন অশেংব লম্বীদ থাক অমম্তুং খোঙকম নাইন চঙশিনব ভাই। অচুম্ব থবক্তী মুম্ফম, ফিরেপ, শর চাং নাইব ৱাখল শক্তি শেমগৎলু, মসিগ লোয়নন থবক তৌ। কনসেন-ট্রেষন্ অমম্তুং ধ্যানগী অথোইব শকওং-শাদান মায় পাকপ ওমগনি।

নংন কনসেনট্রেট তৌরিব পোৎশক অদু কনসেনট্রেট তৌত্রব মতমদমু য়াম্ন শেংন উব ওমগদবনি। নংন মিৎকুপ অমগী মম্তুংদ ইহং পাউহংব তৌরমদন পুক্লিংগী মশক অদুবু উব ওম্ব ভাই। নংন অকব কনসেনট্রেষনদ লৈরবদি মসিবু অরাব য়াওদন তৌব ওমগনি। অহানব তমথৎপদ নংন ঘড়িগী তিক-তিক খোঞ্জেলদ নত্রগ মোমবাতিগী অচাকপ মৈরিদ নত্রগ পুক্লিংন পাম্ব পোৎশক অমদ কনসেনট্রেট তৌগনি। মসি পোৎশক্তী ওইব কনসেনট্রেষনি। পুক্লিংন পোথাব ওমদব কনসেন ট্রেষন্ অমত্ত লৈতে। হৈনব পোৎশক অমদ, অহোবদ পুক্লিংবু পোৎ অমদ লেঙদন থমউ। অহোবদ পুক্লিংন পামদব পোৎশক অমদ পুক্লিংবু লেঙদন থম্ব হায়বসিদি য়াম্ন খুদোংথীবগী মশক্কি।

খোঙ্ট্রায় চল্লগ পদ্মাসন্দ ফমউ। নাতোন্দ মিৎয়েং থমউ। মসিবু নাতোনগী মিৎয়েং কৌই। মুকুপ-খোৎপ তৌগমু। তপ্প নাতোন মতোন্দ য়েংউ। অহোবদ মিনিট অম চথৌ। মথং-মথং হেনগৎলক্তুন পুংথায় অম নত্রগ হেন্ন চথৌ। থবক অসিন পুক্লিংবু লেঙহন্দে। মসিন কনসেনট্রেষনগী শক্তি

চাওখৎহল্লি। নংন খোঙন চৎপ মতমদস্মু শাজেল অসি শান্নব য়াই।

পদ্মাসন্দ ফমউ অমস্মং পিশুম অনি কারক অহাঙবদ পূক্লিং থম্নব হোৎনৌ। অস্মম্ন মিনিট মথায় অম তপ্প তৌ। অদুদগী থর থর হেনগৎলক্কুন পুংথায় অম নত্রগ হেন্নস্মু তৌব য়াই। শাজেল শান্নবদ অঙম্ব শক্তি শিজিন্নগদবনি। মসিন পূক্লিং তোলহাইনববু মাঙহল্লি। অমস্মং কনসেনট্রেষন্ হেনগৎহল্লি মসিবু মাঙগী মিৎয়েংনি হান্নবৈ। মিৎপু লাইবক্কী মাঙথংব শরুককলোমদ য়েংহল্লি। নংন নাতোনগী মিৎয়েং নত্রগ লাইবক্কী মিৎয়েংবু নংগী হৈনব অপাম্ব অমস্মং তৌনিংবগী মতুংইন্ন থনগদবনি। নংন কনসেনট্রেষনগী শক্তিবু হেনগৎহনব পান্নবদি নংগী মপান্থোংগী সংসারগী থবক য়ামহল্লোইদবনি। নংন নিতিগী পুং অনি নত্রগ হেন্ন বা ঙাঙদন লৈবগী বাশক শাজেল তৌব তাই।

কনসেনট্রেষনগী পোৎশক অমদ পূক্লিংবু নীংথিন লৈতা-হন্দ্রিবকাওবদি কনসেনট্রেষন্ তৌ। পূক্লিংন পোৎশক অদুদগী নাথৈথিবগ পূক্লিংবু হন্নমুক পুশিন্নক্কব হোৎনৌ।

কনসেনট্রেষন্ মপূং কান্নিঙৈ অমস্মং বাংলিঙৈদ অতোপ্প ইন্দ্রিয়শিংন মথৌ পাঙব ঙমদে। নিতিগী ওইন পুং অহুম চুপ্প কনসেনট্রেট তৌন্নিব মী অমগী অঙকপ পূক্লিং শক্তি লৈগনি— মাগী অকনব অনীংব শক্তি লৈগনি। তেনজৈ শাবগী থবক তৌব শীন্মী অম লৈরমই। মতম অমদ মহাক মাগী থবক্ত য়াম্ন চিন্নমই।

মহাক্ন মাগী থবক্ত অম্বকী মতিক খোয়জংলমই মগুদি নিংথৌগী অচৌব পাটি অমন মাগী কারখানা মমাঙদ নিল-খোংচুনা লাম্ছোকখিবদু মহাক খঙহৌরমদে। অসিগুম্বসি নংন নপুক্লিংন ঈশ্বরদ লূপলিঙৈ মমুংদ নংগী কনসেনট্রেষনগী হৌনশা ওইহনগদবনি। নংন ঈশ্বরথক্তগী অমম্ভং ঈশ্বরগী রাখল অম অদুমক লৈগদবনি। কনসেনট্রেষন্ মপুং ফাহনবদ নত্রগ পুক্লিংবু অমথক্তদ কায়দোংহনবদ মতম থর চঙব চিংনরোইদবনি। নংন পুক্লিং লোঙদব কনসেনট্রেষন্ ফংনবগীদমক কম লাল্ থেংনব তাই।

ধ্যান তৌরিঙৈদ পূক্লিং চেম্ছোকখিব থোক্লবম্ভ কা হেন মুংঙাইতব তৌরোইদবনি। চেম্ছোকখিবদু নংগী কনসেনট্রেষনগী পোৎশক্ত মদুবু পুরক্লব তপ্ন হোৎনৌ। লেপ্তব থবক্ল পূক্লিংবু অরোয়বদ নংগী থম্মোয়দ মমি তাহনগনি, ইশামক্ত, নংগী থম্মোয়গী মপুদ—পুন্সিগী অরোইব পম্বুংদ লেঙদব মমি তাহনগনি। অহৌবদ পুক্লিংন ৮০ রক চেনখিব য়াই। থা তরুকী মমুংদ ৭০ রক চেনখিব য়াই। চহি অমগী মমুংদ ৫০ রক, চহি অনিগী মমুংদ ৩০ রক চেনখিব য়াই; চহি ৫ গী মমুংদ ঈশ্বরগী রাখলদ মসিবু মপুং ফান লেঙদন থম্ব ঙমগনি। অদুদগীদি মসি চৎখিব তৌররোই। থাদোক্তুন থম্ব যণ লামচা অমন মীগী ইখোন্দ হৌব শক্তিকপু চানিংতুন ইখোল চঙগনব অম ওইরক্লব পুক্লিং মশক অসিন হৌজিক্তি মসিগী রাখল থাদোক্তুন মশামকী ইখোলদ হৌব হবাই মতোল্ চাজব ফংলগনি অমম্ভং কাওগী মশক লৌরম্ব পূক্লিংবু লাকশিন্দুনা লেঙহন্দন থম্ব ঙমলগনি।

৩। কনসেনট্রেষনগী করিগুম্ব শককমশিং

পূক্লিং চঙবন কনসেনট্রেষনদ মরু ওইব থৌদাং লৌই। পূক্লিং চঙবগী শক্তি মপুং ফারব মহাক অদুন অকব কনসেনট্রেষন্ তৌব ঙমগনি। অয়া-অনা লৈব মীশক অমন অমসুং সংসারগী অপাম্বদ লূপলিব মীশক অমন করিগুম্ব পোৎশক অমদ সেকেণ্ড অম ফান কনসেনট্রেট তৌব ঙমদে। মাগী পূক্লিংন য়োং অমগুম্ব কোয়চোং চোংগনি। নংন নংগী কনসেনট্রেষনগী শক্তি হেনগৎহনব পাম্নবদি নংন অপানবদ সংসারগী অপাম্বশিং অমসুং পোৎশিংবু চাং হন্থহনব তাই। নংন নিতিগী পুং অনি নত্রগ হেন্না মৌনব্রত তৌব তাই। নংন কনসেনট্রেষন্ তৌরিব পোৎশক অদু য়াওদন য়াম্ন শেংন পোৎশক অদুমকপু উগদবনি। নংন পূক্লিংগী মশকপু মিৎকুপ অমগী ইহং পাউহংন উগদবনি। নংন কনসেনট্রেষন্দ য়াম্ন নীংথিন পাঙথোক্লবদি নংন খুদোং-থীব য়াওদন মসি তৌব ঙমগনি।

প্রত্যাহার লৈব মহাক অদুগী অকব কনসেনট্রেষন্ লৈগনি। নংন অশেংব লম্বীদ খোঙকম অমসুং থাক্ মাইন চঙশিনগনি। হৌনবগীদমক্ত যম, নিযম, আসন, প্রনায়াম অমসুং প্রত্যাহারগী য়ুম্ফম শেমঔ। অয়ুম তৌরবতদ ধারনা অমসুং, ধ্যানগী অথোইব শকওং শাদা অদু মায় পাকনি। কনসেনট্রেষনগী অহৌব মতাংদ নংন ঘড়িগী তিক-তিক খোঞ্জেলদ নত্রগ মোমবাত্তিগী অচাকপ মৈরিদ নত্রগ পূক্লিংন খোয়দাব পোৎশক অমদ হেক্ত কনসেনট্রেট

তৌব ঙম্মগনি। মসিবু পোৎশকী কনসেনট্রেষন কৌই। পুক্নিংন পোত্থাব ঙমদবদ কনসেনট্রেষন লৈতে। পুক্নিংবু মুংঙাইব পোৎশক অমদ লেঙদন লৈহনব'ঙমই। পুক্নিংন পামদব পোৎশক্ত পুক্নিংবু লেঙদন থম্ব হায়বসি য়াম্ন খুদোং থী। হকচাংদ লৈব নক্ত্রগ লৈতব পোৎশক খরদ পুক্নিংবু লেঙদন থম্মু। মতম খরদং মহুদ লেঙদন লৈহল্লু। মসিবু "ধারনা" কৌই। নংন মসিবু নিত্তিগীপা ঙথোকপ তাই। লয় (Laya) যোগগী য়ুম্ফমদি ধারনাদনি। অহানবদ যম অমস্তুং নিযমগী থৌরম্ম পুক্নিং শেংদোকউ অমস্তুং অতুদগী কনসেনট্রেষনগী থবক চথো। অশেংব য়াওদব কনসেনট্রেষনদি করিস্নু কান্নদে। কনসেনট্রেষন্দদি নীংথিন মহৈ য়াল্লব ময়াম্নদি শকথঙবীদব থর লৈ। তৌইগুম্বস্তুং মখোয়গী লমচৎ লৈতে। মখোয়ন শেংন চাওখৎপ শেমগৎপ ঙমদবগী মরমদি মতুননি। লেঙদব আসন্দ লৈতাত্নন যোগ নদীস্নবু শেংদোক্নব মহাক অতুন লায়ন কনসেনট্রেষন তৌব ঙমগনি। লম্ফাংনব পুম্নমকপু লৈহন্দ্রবদি কনসেনট্রেষন মপুং ফাগনি। বীর্য্য য়োকপ ব্রহ্মচারী অমন অঙকপ ফংব কনসেনট্রেষন্ ঙমগনি। ইচম চম্ব লমচৎ শাজৎ থর ফাওব চুমথোকপ ঙমদব অপঙব, থাঙব কন্দব ছাত্র থরন অমুক্তদ ধারনা চথে মসি শাথিন লানব অমনি। লমচৎ শাজৎ মপুং ফাব হায়বসি য়াম্ন মরু ওই। কনসেনট্রেষনগী পোৎশক্ত পুক্নিংবু নীংথিন লৈতাহন্দ্রিব ফাওব কনসেনট্রেষন্ চথো অমস্তুং পুক্নিংন পোৎশক অতুদগী চেম্থোকথিবগ মহুবু অমুক হম্না পুরকউ। কনসেনট্রেষন য়াংব অমস্তুং মপুং ফাব মতমদ অতোপ্প

শোকপ খঙব ঙম্নবগী কয়াৎশিং মথৌ লেপখি। নিতিগী পুং অম কনসেনট্রেষন তৌব মীশক অদুন খঙকপ পুক্লিং শক্তি ফংই। মহাক্কী অকনব অনিংব শক্তি লৈগনি।

বেদান্তবু থাজবশিংন পুক্লিংবু আত্মাদ লেপ্নব হোংনৈ। মসিন মখোয়গী ধারনানি। হঠ যোগী অমসুং রাজযোগীশিংন মখোয়গী পুক্লিংবু চক্র তরুক্ত কনসেনট্রেট তৌহল্লি। ভক্তশিংন মখোয়গী ইষ্ট দেবতাদ কনসেনট্রেট তৌই। কনসেনট্রেষন্ হায়বসি সাধক পুম্নমক্কী মরুওইব চঙদব য়াদবনি।

৪। কনসেনট্রেষন্ অমসুং অহোঙব খোঙলৈ

কনসেনট্রেষন তৌবশিংন থুন চাওখৎলকই। মখোয়ন করিগুম্ব থবক অম য়াম্ন থুন অমসুং মতম করিমত্ত চঙহন্দন তৌব ঙমই। পুক্লিংবু কনসেনট্রেট তৌহনব হৈব্রব মী অমন অতোপ্পন পুং তরুক চঙব থবক অদু পুংখায় অমদ লায়ন তৌব ঙমই। কনসেনট্রেষন্ন অঙাওব পুক্লিংগী ঈথিলশিংবু শেংদোকই অমসুং লাকশিল্লি, রাখলগী ঈচেলবু পাঙ্গল কনখৎহল্লি অমসুং রাখলশিংবু তরু তরুহল্লি। কনসেনট্রেষন্ন মী অমবু মাগী পোৎচৈগী মরল চাওখৎপদসু মতেং পাংই। মহাক্ন মাগী অফিসত নত্রগ কারখানাদ য়াম্ন ফব থবক তৌরকনি। হান্ন মোৎলম্ব অমসুং শেংলমদব পুম্নমক অদু শেংহল্লকই। অমসুং মশক তাক্লকই। য়াম্ন লুরম্ব লায়থোকহল্লি। অমসুং হান্ন চয়েৎনরম্ব

অমদি চমম্নরম্ব পুম্নমক পুক্লিংগী শক্তি মখাদ কোম্ন থমই। নংন পুক্লিংগী কনসেনট্রেষন্ তৌদুন কংনাংব পুম্নমক কংব ঙমগনি। কনসেনট্রেষন্ চাং নাইন তৌরিব মীশক অমম্বদি ওইথোক্কব লৈতে। য়েংল্লুদন উব ঙম্ব, চংলুদন য়োব ঙম্ব, থমাইশনব, ৱাখলন পাব, শুক্ষৎপ, ঈশৈ নোংমাই, অঙ্ক অমসুং অতোপ্প বিজ্ঞানশিংন কনসেনট্রেষনদ মখা য়াম্ন পোনব ওইরুই। চিংশিনব, তাইশিন্নবগী নিয়ম্ম হকচাংগী মফমশিংদ থবক তৌবগুম তোৎন-তিন্নবগী মরি, শম্ন খোৎনবনচিংবগী মশক নাইব নিয়মশিং-নসু পুক্লিংগী মফমদ নক্রগ ৱাখল সংসারদা থবক তৌই। কনসেন-ট্রেষন্ তৌবশিংন হায়রিব নিয়মশিং অসিবু মপুং ফান খঙগদবনি।

পুক্লিংন পোৎশক অম থনব মতমদ মসিন মসিগী মগুণশিং অমসুং শরুকশিংসু খল্লি। মসিন থোদোক অম খনবগ থোদোক অদুগী ফলসু খল্লুব য়াই। নংন ভগবদ্ গীতাগুম্ব অশেংব লাইরিকশিংবু নক্সগ ৱেকফিল (walkefield) গী ধৰ্ম্ম পাওতাকশিংবু কয়ারক হম্ন পারবদি পারিব খুদিংগী অনৌব ৱাখল লাকনি। কনসেনট্রেষন্ তৌদুন নংন মন্নুংদ লৈব ঙমগনি। মপুংফাব অঙকপ অৰ্থন পুক্লিং ৱাখলগী লৌবুক্ত ভাম্থোরকনি। নংন দাৰ্শনিকী ওইব মরুওইব থমথেংবত্রু ফংগনি। পুক্লিংবু মথল মথা কয়াগী মওং ওইব পোৎশক অমসুং মগুণগী তোঙানবদ কনসেনট্রেট তৌব হৈনহল্লু। মতমগী মতুং-ইম্ন হোংঙমদব হৈনবী অম শেম্নকনি। কনসেনট্রেষনগীদমক্ত কমলুব মিৎকুপ্ত মসিগী ৱাখলসু য়াম্ন লায়ন মতমদুমক্তদ

পোক্লকনি। পুক্নিংদ অপাম মীহৌ পোক্লবস্থ মখোয়বু হেম্ন পামহন্ন থোকনি। হেক পোক্লকপগ লাকশীল্লু। অস্থম্ন লেপ্তুন হোৎনবন অপান্ববু ময়েং তাহনব ঙমই। পুন্নিং শেংদোকপনস্ন অপাস্ব মপৈ অম হন্থহনগনি। নপুন্নিংগী অশোনবন লাম্ন থাজরম্ব, মীনস্ব অমস্তুং অন্নানব ৱাথল, কিথি কিরুস্ব অমস্তুং অরানব থবকশিংদগী নাম্থোক্কদবনি। অস্থম্ন তৌরবতদ নংগী কনসেনট্রেষনদ মমান্ন পাকনি।

অরিগুন পন্দুপ

কনসেনট্রেষনগী পান্দম, মওং অমসূং কান্নবশিং

১। কনসেনট্রেষন্ : মসিগী পোৎশক অমস্তুং মওং।

(১) ধারনাগী হৌনশা

কনসেনট্রেষন্ হায়বসি তশেংনমক পুক্নিংগী পোৱম অমনি। মসিন পূক্নিংগী থমুংলোমদ চঙশিনব পামই।

নংন নপুক্নিংবু বিন্দু অমদ সেকেণ্ড ১২ কনসেনট্রেট তৌর-বদি মসি ধারনানি। অসিগুম্ব ধারনা ১২ না ধ্যান অম ওই। অসিগুম্ব ধ্যান ১২ না সমাধি (অথোইব ৱাথল) গী শক্তম অম ওই।

(২) কনসেনট্রেষনদ পীবা মতৌ

পুক্লিং চঙনব লাক্লৌ ; নংন অফব কনসেনট্রেষন্ ফংগনিঁ। অশেংব পুক্লিং অম হান্নবসি কনসেনট্রেষনগী দমক মতিক চাবনি। পুক্লিং শেংন থম্মু।

মতম থুদিংমক্ত ঈং-তম্প ওইয়ু, মসিত্তন নংন কনসেনট্রেট ঙমগনি। নংগী কনসেনট্রেষনদ চাং নাইব ওইয়ু। পুং ৪ দ হান্নগী ফম্ফমদ, পুংফমদ ফম্মু।

বীর্য্য য়োকপ, প্রনায়ম, অপাম্ব পোৎ ময়েং তাহনব, অরাঃ অনা লৈতব, রা ঙাঙদব, ইন্দ্রিয়শিংবু নিয়ম নাইহনব, জপ, অশাওব পোক্তব, উপন্যাস অমসুং পাওজেল চে-নচিংব পাদব অমসুং সিনেমা য়েংদব হায়রিবশিং অসিন কনসেনট্রেষনদ মতেং পী।

জপ (ঈশ্বরগী মিংথৈ শোনব) অমসুং কীর্ত্তণ (ঈশ্বরগী মিং অমসুং মতিক মগুণ শকপ) না কনসেনট্রেষন্ মপুং ফাহল্লি।

নংন কনসেনট্রেষন তৌব মতমদ নতিক উৎলু।

কনসেনট্রেষন্ন থাঙব কনব অমসুং মপুং ফান পাঙথোকপ পামই।

হোৎনব নোংমফাও লেপকনু। তোকলুরগ অমুক হৌরকপ য়াম্ন লুবনি।

(৩) করম্ন কনসেনট্রেট তৌগনি।

কোঙ্গোলগুম্ব রাথলশিং তুমিন্ন লৈহল্লু। ফৈরেং-তুরেংব পুক্লিংগী ঈথক ঈপোমবু ঈংথহল্লু। অসুম্ন তৌরগ কনসেনট্রেট তৌব ঙমগনি।

অহৌবদ পোৎশঙ্কী মওংদ কনসেনট্রেট তৌ। লৈ অমদ, ভগবান্ বুদ্ধগী শকফমদ, থম্মোয়গী য়ক লাউব মণ্ডালদ, সন্ন্যাসীগী শক্তম অমদ নত্রগ নংগী ইষ্ট দেবতাদ কনসেনট্রেট তৌ।

অহুম মরিরক ফম্মু: অওনব অয়ুক্ত, অয়ুক পূং ৮ দ, মুংথিল পূং ৪ দ অমসুং মুংদাং পূং ৮ দ।

ঈশ্বরগী ভক্তশিংন থম্মোয় থম্বালদ কনসেনট্রেট তৌই। রাজ যোগীশিংন ত্রিকুট (পূক্লিংগী লৈফম), বেদান্তবু থাজবশিংন ত্রিকুট নত্রগ কোকথক্ত কনসেনট্রেট তৌই। ত্রিকুট হায়বসি পিশুম অনিগী কারক অহাওবসিবুনি।

নংন নাতোন মতোন্দসু কনসেনট্রেট তৌব ওমগনি। মূলাধার নত্রগ শিংলিগী লিথুপ্ফম্দসু তৌব য়াই।

(৪) ইষ্টদেবতাদ তৌব কনসেনট্রেযন্

হৈনব ফম্ফম অমদ ফম্মু। নমাওদ ইষ্টদেবতাগী অয়েকপ শক্তম অম থম্মু। শক্তম অদুদ শংত্রিক য়েংউ। অদুদগী মিৎ খুমজিল্লগ শক্তম অদুবু থম্মোয় ময়ায়দ নত্রগ পিশুম অনি কারক অহাওবদ উব ওয়ব হোৎনৌ। নপুক্লিংগী মিৎন শক্তম অদুবু উত্রবদি মিৎ পাওথোকউ অমসুং শক্তম অদুদ অমুক হয় শংত্রিক য়েংউ। সেকেণ্ড খরগী তুংদ নমিৎ খুমজিল্লু অমসুং থৌরম অদু হয়মুক চথৌ।

(৫) খ্রীষ্টানশিংগী কনসেনট্রেষন্

মথক্ত তাকখিবশিংগুম্না প্রভু যীশু নীংবশিংন প্রভূগী শক্তমদ নত্রগ ক্রোশকী অয়েকপ শক্তমদ কনসেনট্রেট তৌই।

(৬) পোৎশক্কী মওংশিংদ তৌব কনসেনট্রেষন্

ফক্লাংদ লৈব অমুব বিন্দু অমদ, মোমবাতিগী মৈরিদ, অরংব থরাম্মিচাক অমদ, থাদ, ওঁ গী অয়েকপ মশক্ত নত্রগ নংন পাম্ব পোৎশক অমদ কনসেনট্রেট তৌ।

নংগী মিৎন তরংন উব মতমদ মিনিট অম মিং খুমজিল্ল্, অমসুং পোৎশক অদুবু পুক্লিংন উনব হোৎনৌ। পুক্লিংন হন্ন-হন্ন চেনখিবগ নংগী কনসেনট্রেষনগী পোৎশক অদুদ অমুক হন্ন পুক্লিংবু পুশিল্লকউ। পুক্লিংগী ঈথক ইহুল লোয়নগনব মীশিংন থাদ কনসেনট্রেট তৌব কান্নে। মোমবাতিগী মৈরিদ তৌব কনসেনট্রেষন্ন ঈশ্বর অমসুং ঋষিশিংগী মিৎয়েং পীব ঙমই।

(৭) ৱাথলগী মশক মওংশিংদ তৌব কনসেনট্রেষন্

সুংশিব, থৌজাল, নাহন্‌-য়েকহন্দব নত্রগ লোইনাইদব পুন্নমক্তগী কন্‌ব হেন্‌ব অমসুং মফম খুদিংদ লৈব ঈশ্বরগী ৱাথলদ অমদি ঈশ্বরগী মতিক মগুণদ তৌব কনসেনট্রেষন্ অসিনচিংব।

লাইরিক অমগী লামায় অনি নত্রগ অহুম পাও। অদুদগী লাইরিক অদু খুমজিল্ল্। নংন পাখিব হীরম অদুদ চেকশিন্ন

পূক্নিং চঙভুন পূক্নিংগী মমি তাহল্লু। অতোপ্পা বাখলশিং থাদোকউ। পূক্নিংবু পারুব হীরম মশামক্তুদ য়াওহল্লু। অয-ফত্ত খল্লু, তাশিন-খোঁমজীল্লু, চাংদমনৌ অমস্তুং মাম্নবদু উৎলু। কৌজিক হীরমদুদ নং য়াম্ন থঙব অম ওইরগনি অমসুং নংন য়াম্নমক নীংশিংব ঙম্নগনি।

লক্মাংদ থাব ফমুং অমদ লোংন হিপ্লগ মপান্ নাইদন শন্দোক্লিব শংবানব অতিয়াদ কনসেনট্রেট তৌ। নংগী পূক্নিং খুদক অদুমক্তুদ চাওথোরক্কনি। নংস্তু মতুন য়াওশিনখিগনি। শংবানব অতিয়ান ঈশ্বরগী মপান্ নাইদব মশকপু তাক্লক্কনি।

(৮) খোঞ্জেলদ তৌব কনসেনট্রেষন্

হৈনব ফম্ফম অমদ ফম্মু। মিৎ থুমজিল্লু। ননাকোং অদু খুদোনবীন নত্রগ লশিংন মেনশিল্লু। অকনব অয়াকপ খোঞ্জেল হায়বদি বাঁশিগুম্ব, শাইড্রমগুম্ব, যম্ন খোংবগুম্ব, নোং থাকপগুম্ব, কাংশি খিঙবগুম্ব, মোইবুং খোঞ্জেলগুম্ব, খোইন ঙংবগুম্ব অসিনচিংববু তানব হোৎনৌ। খোঞ্জেল মথল অমত্তমক তাউ। পূক্নিংবু অতৈ পোৎশকশিংদগী লৌথোকউ অমসুং নংন তাগে হোৎনরিব খোঞ্জেল অদুদ তিনশিল্লু। নংন পূক্নিংগী অমত্তুদ লূপশিনখিবদু ফংগনি। পূক্নিংবু লায়ন লাকশিনব ঙমগনি মরমদি মসিবু সুংশিব খোঞ্জেলন শুক্মৎপ্রবনি।

ঘড়ীগী তিক-তিক খোঞ্জেলদ কনসেনট্রেট তৌ।

অংশংব অচিকপ মকমদ লৈব ভূরেল তোর্বান্দ কম্মু। চেন্নিব ঈচ্রেলগী ঈরাওখোন্দ নঙগী পুক্কিংবু কনসেনট্রেট তৌহল্লু। নংন 'ওম' খোঙ্গেলগী ভংবহু ভাগনি। মসি পুক্কিংদ থুক লাউবা (য়াম্না ভু-চুংবা) অমস্তুং শক্তি হাপ্পা ওই।

(৯) সক্ফিগী নমুনা

নমাংদ মিংশেল অম থম্মু। মিংশেলদ ভারিব শকফমগী পিশুম অনি কারক অহাঙবদ কনসেনট্রেট তৌ।

(১০) ত্রিকুটত তৌব কনসেনট্রেষন

ত্রিকুটত কনসেনট্রেট তৌবন পুক্কিংবু লায়ন লাকশিনব ওমই। মরমদি মসি পুক্কিংগী ফম্ফম্নি।

ত্রিকুটত কনসেনট্রেষন য়াংন লৈরিভেদ নংন য়াম্ন নুংঙাইব অমস্তুং ঈশ্বরগী ময়ায় কাব ফংগনি। নংন হকচাং অমস্তুং মসিগী অকোয়বদ লৈরিবশিংবু কাউথোকখিগনি। প্রান পুম্নমক নকোক্ত পুখৎখিগনি।

অরুংব নত্রগ শালগ্রাম অমদ য়েংবন কনসেনট্রেষন পোকহল্লি।

নংন ননাতোনগী হোল্লিব নুংশাশ্বরদ কনসেনট্রেট তৌব ওমই। মসিদ সোহম্ য়াওই। চিঙশিনবদ সঃ অমস্তুং হোন্দোকপদ হম্ অসি ওই।

২। কনসেনট্রেষনগী অতোপ্প পোৎশক থর

(১) মোমবাত্তিগী মৈরী, শংবানব অত্তিয়া, শক্লাইদব বাখলশিং।

নংগ মোমবাত্তিগী মৈরিদা, ফক্লাংদ লৈব অমুব বিন্দুদ, অঙনব অয়ুক নত্রগ তারমদাইগী মুমিত্ত, থাদ, থবাম্মিচাকশিংদ,

গঙ্গাগী ঈরাওখোল, অয়াকপ খোঞ্জেল,
হকচাংদ লৈব চক্র অমদ,
সগুনা মূর্ত্তি নত্রগ নির্গুণ ব্রহ্মণ,
আশীর্ব্বাদ, শান্তি, অশেংবগুম্ব অরাংব রাখলশিং,
মপুং ফাব, নীংতম্ব, অফা-অপুন লৈতব,
মন্ত্রগী খোঞ্জেল, নাতোন্দ সোহম মুংশাশ্বর,
শংবানব অত্তিয়া, মফম থুদিং শিংলিব মুংশিৎ,
নত্রগ অহাওব নত্রগ মৈঙাল,
থম্মোয়দ লৈব মপুং ফাব মঙাল
সাত্ত্বিক, ঈশ্বরগী মঙগী শক্তমশিং,
সন্ন্যাসীশিংগী মওং, "তত্ ত্বম্ অসি"
"তত্ত্বমসি" অসিগুম্ব মহাবাক্য
'ওম'গী অয়েকপ মশক, 'ওম'গী অর্থ,
নংগী গুরুগী শকফম অমসুং মাগী লাইগী শক্তিশিং
নত্রগ নপুক্লিংন থাইমক্তগী হেন্ন পাম্ব অমদ হেক্ত
কনসেনট্রেট তৌব ওমই।

(২) কনসেনট্রেষনদ চঙব পাম্বৈশিং

পুক্লিং চোকথরিবৈঙদ কনসেনট্রেট তৌগনু। কনসেনট্রেট তৌরিবৈঙদ পুক্লিংগ মুক্লা শান্নগনু। মরী লৈনদব রাখলশিংন পুক্লিংদ চঙলকপগ তোঙাম্ন লৈয়ু মখোয় চথোকখিগনি। মখোয়বু লালগুম্ন থেংনজুন তাম্বোক্ত্নু। মখোয় খাঙজুন নজ্রগ শীংনজুন লৈগনি। মসিন নংগী অনিংব মথেং তাহনগনি। মখোয়ন হেন্ন কনব শক্তিগ লোয়ননা চঙলক্নি। তৌইগুম্বসুং ঈশ্বরগী রাখলন মহুৎ শিঙ্জিল্লু। ফত্তব রাখলশিং তপ্ন তপ্ন মাঙখিগনি।

কনসেনট্রেষনগী থৌরমদ তপ্ন অমসুং লেঙদব ওইয়ু। লরাই শারবদি কোক্ত ব্রাহ্মী আমলা থাও তৈয়ু। মাখন অমসুং চু চাও। মসিন মৈশা কোঙ্গহনগনি। নংন পুম্সিগী লম্বী অমদ মায় পাক্লিংলবদি নংন কনসেনট্রেষন্ মপুং ফাহন-গদবনি। মসি থরায় শেংব পাঙ্গলগী হৌরকফম অমনি। মসি জ্ঞান পুকৈবু হাংদোক্লব অংথাইব ছোনি।

(৩) কনসেনট্রেষনগী মওংশিং

কনসেনট্রেষনগী তোঙানব মওংশিংবু পাঙথোকউ।
মসিন নপুক্লিংবু অঙকপ ফংন হৈহনগনি।
হৌজিক হিমালয় য়াম্ন চাউব পোৎ অমদ থল্লু।
অতুদগী হজার মরু নজ্রগ পিনগী মতোন অমদ থল্লু।
হৌজিক অরাম্নগী পোংশক অমদ থল্লু।

অদুদগী অন্নকপাগী পোৎশক অমদ খল্লু।
অদুদগী মচুদ, খোঞ্জেলদ, শোকপদ, মনমদ অমসুং মহাওদ খল্লু।
অদুদগী ঘড়িগী "তিক তিক" ত খল্লু।
হৌজিক পুণ্য, থৌজালদ খল্লু।
অদুদগী পুণ্য, অথাঙ কনবদ খল্লু।
হৌজিক "জ্যোতিষম্প তত্ জ্যোতি" শ্লোক্ত খল্লু।
অদুদগী "সত্যম্ জ্ঞানম্ অনন্তম্" দ খল্লু।
হৌজিক বিরাট্ পুরুষত খল্লু।
অদুদগী হিরন্য গর্ভদ খল্লু।
হৌজিক ভগবান শিবগী মূর্তিদ খল্লু।
অদুদগী "অহম ব্রহ্ম অস্মি" মহাবাক্যদ খল্লু।

(৪) কনসেনট্রেষনগী কান্নবশিং

মসিন সাইনটিষ্ট অমসুং প্রোফেসারশিংদ কান্নহল্লি।
অচৌব রিসার্চকী থবক তৌহল্লি।
মসিন ডাক্তর অমসুং উকিলদ কান্নহল্লি,
থবক য়াম্ন তৌই অমসুং শেল য়াম্ন ফাল্লি।
মসিন নীংবগী শক্তি, নীংশিংব হেনগৎহল্লি,
বুদ্ধি লৌশিং ফংহল্লি অমসুং ওাঙ্খোকহল্লি,
মসিন পুক্নিংদ অহৈংব অমসুং মপুং ফাবনী,
থমুংগী থরায় শেংবগী পাঞ্জল, থাওব কনব,

অচৌব থবক তৌব ওস্নবগী অকনব শক্তি,
থৌনা ফব, লৌশিং শিংব, হৈশিংব,
ফজব কুচু, মুংশিব থোক্লেল,
অথৌব মিৎ, শক্তি লৈব থোক্লেল অমসুং রাঙাং
অতোপ্পবু থোপচিন্নবগী শক্তি অমদি মীয়াম্ম য়ানব শক্তি,
চীংলেম্ব, হরাওব, থরায়গী আশীর্ব্বাদ, মপুং ফাব শান্তি,
মসিন পোত্থাফম থওদব পূক্নিংগী মৈশা, অতনব লৈহন্দে।
মসিন নংবু কিদব অমসুং নপ্‌চ-তাংজদব ওইহল্লি।
মসিন নংবু ঈশ্বর ফংনব হোৎনবদ তেংবাওই।

৫। ধারনা, ধ্যান অমসুং সমাধি

(১) ধারনা—

১। ধারনা হায়বসি কনসেনট্রেষননি।

২। মসি পূক্নিংবু মপানগী পোৎশক অমদ নত্রগ মুংগী বিন্দু অমদ নত্রগ রাথল অমদ লেওদন থম্বনি।

৩। কনসেনট্রেষন্‌ হায়বসিদ পূক্নিংবু লেওদন লৈহনববুনি ধ্যানন রাথলবু লেপ্প নাইদন চেম্বব য়াহল্লি।

৪। ভপথো। চীং লেমউ। থাওব কল্লু। নথৌদ চাং নাইয়ু। বীর্য্য য়োকউ। দরকার ওইব হস্তো অমসুং থবক য়াম-হনগনু। মীগ তিন্নগনু। মৌন তৌ। মথোম্নসি কনসেনট্রেষনদ পীব মতেংশিংনি।

৫। ত্রিকুট নত্রগ থম্মোয়দ কনসেনট্রেট তৌ।

(২) ধ্যান—

১। ধ্যান হায়বসি মেডিটেষনবুনি।

২। নংন মতম অমদ কনসেনট্রেষন্, ধ্যান অমস্তুং সমাধি তৌরবদি মসিবু সম্যামা কৌই।

৩। ধ্যান হায়বসি অরান-খুভম ফংনবগী থোঙ হাং-দোক্লব ছোনি।

৪। ধ্যানূন মপূং কাব জ্ঞান অমস্তুং অশেংব আশীর্ব্বাদ পী।

৫। অরা-অনা লৈতনব হোৎনৌ। হেন্ন খঙনব হোৎনৌ অমস্তুং ঈশ্বর ফংনবগী লাঙতক্লব পোকউ। নংগী অঙকপ ধ্যান লৈগনি।

৬। সিদ্ধি নত্রগ পূক্লিং শক্তিশিংবু থাদোকউ। মথোয়সি যোগগী লম্বীদ খুদোংথীবশিংনি।

৭। কাহেন্ন তূম্ব, ব্রহ্মচর্য্য চত্তব, অতনব, কান্নদব পোৎ পাম্ব, সংসারগী মীগ তোৎন-ভিন্নব, হেন্ন নোম্ব, হেন্ন চাশিনব হায়রিবশিংসি ধ্যানদ খুদোংথীব ওাক্তনি।

৮। ঈশ্বরগী মশক মওংদ ধ্যান তৌ। মসি মশক নাইব ধ্যাননি।

৯। ঈশ্বরগী মতিক মগুণশিংদ ধ্যান তৌ। মসিন খম থেংব রাথলগী ধ্যাননি।

(৩) সমাধি—

১। সমাধি হায়বসি অথোইব রাথলগী মওংনি।

২। সমাধি হায়বসি ঈশ্বরগ অমত্ত ওইববুনি।

৩। সমাধি ওইব হায়বসি খ্বাইমক্কী ওইব আশীর্ব্বাদপুনি।

৪। ধ্যান তৌব্রিব মীশক অমন মশামকপু কাউথোক-খিদুন অথোইব থরাম্নগী মশক লৌরকই।

৫। সমাধিদ লৈব হায়বসি ফোংদোকপ ওমদব মওংবুনি।

৬। সবিকল্প সমাধি নত্রগ সম্প্রজ্ঞাত সমাধিদ ত্রিপুটি নত্রগ অহুম লোওব মূর্ত্তি, লৌশিংব, লৌশিং অমসুং লৌশিংগী পোৎশক্কি।

৭। সবিকল্প সমাধিদ সংস্কার নত্রগ অনিংব থবকশিংবু মাওহন্দে।

৮। নির্ব্বিকল্প সমাধিদ অনিংব থবক পুম্নমকপু মপুং ফান মাওহল্লি।

৯। অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিদ পূক্নিংগী থবকশিংবু মপুং ফান থিংই।

১০। হৌজিক্তি যোগী অদুন কৈবল্য নত্রগ মপুং ফান নীংখা তম্ব, অকা-অপূন লৈতব, মপুং ফাবদু ফংলবনি।

১১। সমাধি হায়বসি অশেংব মশক্কী অচেৎপ মতৌহুনি।

১২। সমাধি হায়বসি অথোইব রাখলগী মওংনি। মসিন মথল পুম্নমক্কী গুণ উৎথোরকই।

১৩। সমাধিদ মকোক অহুম লোওব, খওপ্রব, লৌশিং অমসুং খওকম থোকপ হায়রিবশিংসি উব ফংদে।

১৪। সমাধিদ "ঐ" "নং" "মহাক" "অসিদ" "অদুদ" "মসি" "মদু" "মথক" "মখা" গী রাকম লৈতে।

১৫। মসি মপুংফাব অমসুং অশেংব আশীর্ব্বাদ, মতম খুদিং হরাও তয়াম্ব অমসুং মাওদব শান্তিদ লৈবগী মওংনি।

১৬। সমাধিদ মনুংগী নত্রগ মপানগী করিগুম্ব বাথল অমত্ত লৈতে।

অঙাঙব পন্দুপ

ধ্যানগী অর্থ, পান্দম অমসুং বাখলশিং

১। ধ্যানগী অর্থ

ধ্যান হায়বসি মুন্ন খনববুনি।

ধ্যানম্ নির্বিশায়ম্ মনঃ —

ধ্যান্ন পুক্লিংবু পোৎশকশিংদগী মনীং তমহল্লি, অমসুং ইন্দ্রিয়গী মুংঙাইব বাখলদগী নাম্থোকহল্লি।

মসিবু তৌরবদি, ঈশ্বর ফংব হায়বসি মশান লাকচরগনি।
ঈশ্বরন নংগী থম্মোয়দ খুদক্ত ঙানথোইগনি।
ধ্যান হায়বসি হোৎনরুব লৈতন মশা মথন্তুন লাকচগনি,
নংন অমম্ব গুহাদ মৈঙান অম পুশিল্লবদি,
গুহা অদুন চহি লিশিং কয়া অমম্বন কুপলুরবম্র
অমম্বতু মশা মথন্তমক খুদক্ত মাঙখিগনি।
নংন অমম্বতু তাম্থোক্লব হোৎনবদ অকনব থবক
পায়খৎকদব নত্তে।

নংন চফূদ নখুৎ খিংজিনগে তৌরবদি,
উফুল অমসুং অমোৎপন চফুহুবু থল্লিডৈদ
নংন ঙমলোই।
উফুল অমসুং অমোৎপদু লৈহনগনু
নংন য়াম্ন লায়ন চফূ মনুংদ থিংজিনব ঙমগনি।
অসিগুম্ন নংন পূক্নিংদ লৈব অমোৎপ অমসুং ফত্তব
রালখশিং তাম্থোকপ্রবদি।
মিৎকুপ অমগী মনুংদ পুক্নিংদ ঈশ্বর চঙলকনি।

২। ধ্যানগী ফিভমশিং

ধ্যানগীদমক ফমগনু
অথুব থবক লৈরব মতমদ।
পুক্নিং অদু পোত্থাফম্ খঙলোই।
মসিন শীংনরকপ থবক অদুতবু খন্দুনত লৈগনি।
নংন কনসেনট্রেষন্ ফংব ঙম্লোই।
ঈশ্বরগী পুন্সিবু নিত্তিগী লমজিংউ।
মসিবু নংগী নিত্তিগী পুন্সিদ ফোংদোকউ।
অদুদগী ধ্যানতন চরোং য়াল্লকনি।
গঙ্গাগী তোর্বান্দ নত্রগ লাইশঙ মনুংদ ফমউ।
নংন ধ্যান ফজব তৌব ঙমগনি।
গুরু স্তোত্র, শান্তি পাঠ নত্রগ লাইশোল খর শোল্লু।
নংন ধ্যান তৌত্রিডৈগী মমাঙদ।

খাঙবা কনব, অৱা-অনা লৈতব, অচেৎপ মতৌ ওইয়ু।
থৌনা ফব, অশিংব, অশেংব ওইয়ু।
নংন ধ্যানদ মায় পাকনি।
নংন নির্বিকল্প সমাধিদ চঙশিল্লকনি।
মফমদুদ ৱাখল পুন্নমক মাঙখি।

৩। ধ্যানদ চাওখৎলকপ

ভগবান্-গনেশ অমসুং নংগী গুরুবু অহানবদ খুরুমউ।
হৌখিবশিং কাউথোকপ্রো।
মমাংথৈগী নীংশিংবন ধ্যান তৌরিবৈদ নংবু খুদোং থীহনগনি।
মান্নদব নত্তব ওইরকউ ধ্যানগী পোৎশকপু খল্লু।
পুক্নিংগী ঈথিল অমসুং ঈহুলশিংবু লাকশিল্লু।
খাঙব কনব ওইয়ু; য়াম্ন থুন হোগৎনব লাক্নগনু,
নংন নখোঙদ চৈনাখোল ফংবগ।
খাঙব কল্লু, নোম্ন কল্লু, থৌনা ফব ওইয়ু।
অচীকপ মফম অমদ ফমগ ধ্যান তৌ।
থৌরাং তৌব থাদোকউ অমসুং জাব্‌ন দলান শাগনু।
তুমগনব ওইগনু অমসুং কুম্ভক অমসুং কীর্ত্তনগী মতেংন মসিবু মাঙহল্লু!
পুক্নিংবু অহানবদ অপীকপ কাঙ্গোই অমগী মগুদ পুশিল্লু।

মসিবু লেঙদন থম্ব মতমদ মসিবু অপনব পীগনু।
অমন্ব লম্বীদ মসিবু নাম্থু হল্লোইদবনি।

৪। ধ্যানদ চাং নাইব

পেম্থোকহৈব, মুংঙাই-য়াইফব অমসুং শেংন লৈব ওইয়ু।
মসি ওইরবতদ নংন ধ্যান তৌব ঙমগনি।
ধ্যান্ন চয়াংনব নত্রগ পোথাকম খঙদব পুক্লিংদগী চৌগৎলকপ ঙমদে।
ফত্তব অমত্ত খনগনু, কনাগুম্ব অমগী মায়োক্ত।
নংগী ফত্তব ঙাঙব মী অদুবু ঙাকপীয়ু।
মাবু মুংশিবিয়ু অমসুং হায়য়ু "মহাক অপঙবনি, চাওখত্রব থরায়নি।"
করিগুম্ব মতমদ অঙাং রায়কপগুম্ন পুক্লিংবু থেমউ অমসুং নৌথহল্লু।
করিগুম্ব মতমদ ফাগি তৌ অমসুং লংনৌ অদুগ ঈকায়হল্লু
করিগুম্বদ কিহল্লু তৌইগুম্বসুং হিংসাগী পাম্বেদি শীজিম্নগনু
অম্বম্ব চেকশিন্ন অমসুং হৈ-শিংন পুক্লিংবু লাকশিল্লু।
চাং নাইন ধ্যান তৌ অমসুং পম্থুংফমদু থুন য়ৌ।

৫। ধ্যানগী থৌঙং, মওং

১। ধ্যান হায়বসি লম্বী অমনি মসিগী মতেংন লৌশিংগী লল্ নত্রগ অশেংব অপরোক্ষ অনুভব নত্রন লল্ তানশিল্লি।

২। অচীকপদ ধ্যান তৌ। থরায় শেংবগী চাওখৎপ ফংউ অমসুং ইশাবু শক খঙউ।

৩। মুংঙাইব যক্ষমদ তিংন ফমউ। ওম্ শোল্লু. মসিগী অর্থদ ধ্যান তৌ। মফাং-মফাংব রাখলশিং অমসুং অপাম্বশিংদগী পুক্নিংবু মনীং তমহল্লু।

৪। নংগী ধ্যান মপুং ফাদ্রবদি, নংগী থম্মোয়বু চাং য়েংঙ্. মখোয় অপাম্ব নক্রগ বাসনাগী ঈরৈদ লূপলম্ব য়াই, নাপল অমসুং নপ্চ-তাংজব ওইরম্বমু য়াই। ইন্দ্রিয়শিং অসি অরা অনা লৈরম্ব য়াই, অসি ফাওবদ ইন্দ্রিয়গী মুংঙাইনবগীদমক থিদুন লৈব য়াই।

৫। ধ্যানগী থবক হায়বসি লৌশিংগী অচৌব বৈজ্ঞানিক পাম্বৈনি।

৬। ধ্যান মখল মরি

ধ্যান মখল মরি শুই,

মদুদি :— স্থূল সূক্ষ্ম, সুক্ষ্মতর অমসুং সূক্ষ্মতম।

সবিতর্ক অমসুং নির্বিতর্ক হায়বসি অচম্ব ধ্যাননি।

সবিচার অমসুং নির্বিচার হায়বসি মরু ওইব ধ্যাননি।

সনাদ হায়বসি খর হেন্না মরু ওইব ধ্যাননি।

সাস্মিতা হায়বসি খ্বাইদগী ৱাংব ধ্যাননি।

মখুৎ মরি পানব ভগবান বিষ্ণুগী শকফমদ তৌব ধ্যান, অচম্ব ধ্যাননি।

পুণ্যদ তৌব ধ্যানদি মরুওইব ধ্যাননি।
মঙ্গালদ তৌবা ধ্যানস্থ মরুওইব ধ্যাননি।
ফজব, আশীর্ব্বাদ, শান্তিদ তৌব ধ্যানদি হেন্না ৱাংব ধ্যাননি।
মশক মওং লৈতব ব্রহ্মণদ তৌব ধ্যান্ন খ্বাইদগী হেন্না ৱাংব ধ্যান্নি।

স্থূল নত্রগ অচম্ব ধ্যান হায়বসি পোৎশকী ওইবঁ ধ্যান্নি সূক্ষ্ম নত্রগ মরুওইব ধ্যান হায়বসি গুণগী মশক্ত তৌবা ধ্যাননি।

৭। ধ্যানগী পম্থুং

১। ধ্যান্ন তাল্লিবা পোৎশক্তি লৌশিংগী মতেংন থোইদোক হেন্দোকপ ৱাখল শক্তিবু ফংবনি।

২। ধ্যানগী লম্বীদ চৎলিব মহাক অদুন মশাবু ঈশ্বরগুম্ন অমস্তুং ঈশ্বরমক্তু ওইবগুম শকথঙজৈ।

৩। ধ্যান্ন নংবু করিগুম্ব পোৎশক অমদগী হেন্না নক্ক অচুম্বদ পুশিল্লি।

৪। ৱাখলদ লূপশিনব হায়বসি ধ্যাননি। মসিন অথোইব ৱাখল শক্তিদ লৈব মওংগী সমাধিগী থমথেংব তান্না লমজিংবি।

৫। পূক্নিং লৌশিংগী থোঙলৈ তুংইন্না গুণশিংগী থোইদোক হেন্দোকপ লৈরব মতমদ ধ্যান লেপই।

৬। পম্থুং অদু য়্যৌরব তুংদ যোগী অদুন ধ্যান তৌদ্রে। ধ্যান তৌনব পোৎশক অমত্ত লৈত্রে মরমদি মান য়্যেংউ-উরু খুদিংদ, মফম পুম্নমক্ত লৈরিব ঈশ্বরবু উই।

৮। ধ্যানন ইশাবু শকথওজব

১। ইশাগী খ্বাইমক্তা মপুং ছনজিনবদ লৈব মশক্তুদ লেপ্প লৈত্তন ধ্যান তৌ। পুক্লিংন ব্রহ্মদ তিনশিনগনি। নংন ইশাবু শক খঙব ঙমগনি।

২। ইশাগী নাপন নত্রগ ইশাবু মীনমজব মাঙহল্লু, লৈহনগনু। চীং-লেম্ন অমসুং লেঙদন ফমউ। ধ্যান তৌ অমসুং আত্মাবু ফংউ।

৩। নংন ধ্যানদ অতুক্তা মতিক চাওখৎলিঙৈ নংন ধ্যানগী লম্বীগী ৱাখল অতু মাঙখি। নং নশামক লৈবগী ৱাখল ফাওব লৈরোই। লেমহৌরিব হায়ববু ধ্যানগী পোৎশক অহুতনি। অশেংব ৱাখল ফিরেপকী অচেৎপ অহুতমক লৈ।

৪। পুক্লিং লৌশিংগী পোৎশক্তা হৌরমগ অনন্ত ওইন পুনশীন্দুন অথোইব ব্রহ্মবু খঙব ঙম্নবগী লম্বীদ চঙশিল্লি।

৫। আত্মা নত্রগ ইশামক্ত তৌব ধ্যানদ লৈব মপুং ফাব শান্তি অমসুং লোইনাইদব আশীর্বাদ ফংনব তমশিল্লু।

৬। চাং নাইন অমসুং অকনব ৱাপক লেম্নন ধ্যান তৌরিব মহাক অতু সমাধিদ চঙশিল্লবনি অমসুং মপুং ফাব জ্ঞান নত্রগ লৌশিং ফংনবগী হকথেংনন ফংজরবনি। মহাক্ত অতোপ্প-গীদমক হিংজরবসু মায়াগী সংসার অসি য়াওত্রব জীবন মুক্তগী অথোইব মওং ফংলবনি।

৭। চৌক্ক চাং-নাইন ধ্যান তৌ। নংন অনৌব ৱাখল, শান্তি অমসুং থবায় শেংবগী পাজল ফংগনি। নংন অচুম্বগী

মস্তিক মগুণ অমসুং ঈশ্বরগী গুণ ফংব গুমগনি। নংন অচুম্বগ শাগোল্লবগী রাথল পোকনি।

৯। ধ্যানগীদমক অহানব পোৎলমশিং

(১) লমচৎকী পুলি অমসুং ধ্যান

ধ্যান মথল অনিনি, মতুদি পোৎশক্ত তৌব ধ্যান অমসুং গুণদ তৌব ধ্যান। পোৎশক্ত তৌব ধ্যানদ যোগী ছাত্র অদুন ঈশ্বরগী মওং, ভগবান্ কৃষ্ণগী, ভগবান্ রামগী, ভগবান্ শিবগী, ভগবান্ হরিগী, গায়ত্রী নত্রগ দেবীগী শকফমদ ধ্যান তৌই। গুণদ তৌব ধ্যানদ মহাক্ত পূক্লিংগী শক্তি পুম্নমকপু আত্মা নত্রগ ঈশ্বরগী রাথল অমদ কনসেনট্রেট তৌই অমসুং নীংশিংব অমদি অতোপ্প ফিদমশিংগী চাংদম্নবশিংবু কাউথোকই। রাথল অম অহুমক্ত পূক্লিং-পূম্ববু থলহল্লি। কনসেনট্রেষন্ হায়বসি হকচাংদ লৈব নত্রগ লৈতব পোৎশক্ত নত্রগ বিন্দু অমদ পূক্লিং লেঙদন থম্ববুনি। ধ্যানন কনসেনট্রেষনগী তুং ইল্লি।

অঙনব অয়ুক হায়বদি পুং ৪ দগী ৬ ফাওব ধ্যান তৌ। মসিন ধ্যান তৌবগী খ্বাইদগী ফব মতমনি। মতম খুদিংমক্ত নংগী পূক্লিং হাঙব মুংথিলগী মতম নত্রগ মুমিদাংগী মতমদ অমসুং নংঙোন্দ অপনব পীৱব মতমদ ধ্যান তৌবগী মতম শেমউ। নংন ভূমলমদাইদ কম্বস্থ য়াই। মতমসিদ পূক্লিং ঈংগনি। নংন নোংমাইজিংদ অকনব ধ্যান তৌ। নংন শঙ্গোম অমসুং উটৈ নত্রগ উটৈতমক চারবদি নত্রগ চয়া হেল্লিঙৈ মতমদ কজন

ধ্যান তৌব ঙমগনি। নংগী অচম্ব লৌশিং শীজিন্নৌ অমস্তুং ধ্যানদ অফব থৌরম পাঙথোক্লব হোৎনৌ।

নংন ফজব লমচৎকী পুন্সিদ হিংলবদি অয়ৌব ধ্যানদ চঙশীনব ঙমগনি। নংন লমচৎ নাইব পুন্সি হিংলবদি নংন অমুক্ত হেন্না য়ৈথাই-থিনগাই লৈতব অমস্তুং অতোপ্পা থবকশিং পূক্লিংদ শাগৎপ য়াই। নংন কনসেনট্রেষনদ পূক্লিংবু শেংদোকপ ঙমই অমস্তুং মমৈথংদ নংন নশামকপু ধ্যানদ কথোকপ ঙমই। নংন হেন্না-হেন্না লমচৎ ফজরিবঙৈ হেন্না-হেন্না ধ্যান তৌব ঙমগনি অমস্তুং পোকপ শিবগী চক্রদগী নাম্থোক্লব নির্বি কল্প সমাধিদ চঙশিনব ঙম্বগুম ওইরক্কনি অমস্তুং নংঙোন্দ লোই-নাইদব আশীর্ব্বাদ অমস্তুং শিব নাইদব য়ৌরক্কনি।

লমচৎ য়াওদব পুন্সিগী রাখলদ ফত্তুন হিংব পুন্নিংন শৌগত্তুন ধ্যান তৌরবদি ফত্তব যুম্ফমদ য়ুম অম শাগৎপগুম্বনি। নংন য়ুম অদু শাগৎপদি য়াই অদুবু মদু তেক্লক্কনি। নংন চহি কয়া ধ্যান তৌব য়াই। তৌইগুম্বস্তুং মশক নাইব ফল নত্রগ মহৈ ফংব ঙম্লোই; নংগী লমচৎ লূত্রবদি নংস্তু লৈখা তারক্কনি। মরম অসিন নংন ধ্যানদ অমস্তুং সমাধিদ মায় পাক্কে নীংলবদি লমচৎ শাজৎ যজহন্দুন পূক্লিং শেংব হায়বসি অথোইব মরু ওইবনি। নংম মেডিটেষন তৌদ্রিবঙৈদ নংন চুম্ব খঙবগী দরকার ওইবদু খঙজনগদবনি। অস্তুম তৌবন নংন ধ্যানদ মপুং ফান মায় পাকপ ফংগনি। থবক ওইন চত্থদ্রিবঙৈদ ধ্যানগীদমক পূক্লিংবু শাজেল তম্বীব মতম য়াম্না দরকার ওই।

(২) পূক্লিং অমসুং ধ্যান

পূক্লিং হায়বসি মীনম শোরিবগী মকোক্লি। মসি চোংগনব য়োং অমগুম্বনি। মসিবু নিতিগী থকশি খাশি নাইহনগদবনি। অদুদগী মসিবু অসুম অসুম নংগী পাম্বোম খাদ থম্ব ঙমলকনি। নংগী পূক্লিংগী খুৎলোয়ব থৌরাংতন নংন ফত্তব রাথল অমসুং থবক লাকপশিংবু ঙাকথোকপ ঙমই। অদুগ হম্ম হম্ম পোক্লকপ ফত্তব রাথল অমসুং থবকপু লাকশিল্লি। মপূক্লিংগী খুৎলোয়ব থৌরাংতন নংন অফব রাথল অমসুং থবক পোকহনবগী থৌনা লৈ অমসুং অফব রাথল অমসুং থবক ওইরবশিংবু য়োক্লন থমই।

হকচাংগীদমক চিঙ্গাক দরকার ওইবগুম নংন থরায়গী চিঙ্গাকীদমক লাইশোল, জপ, কীর্ত্তণ, ধ্যাননচিংব দরকার ওই। নংন মতম চান চানব চিঙ্গাক ফংদ্রগ শাওবগুম নংন চপচাব মতম অয়ুক্ত অমসুং মুমিদাংরাইরমদ লাইশোন্ব ঙমদ্রবদি অশাওব পোকই, হায়রিবসিমক নংন মতম থর লাইশোল অমসুং জপকী থবক থাদোকউরবদি শাওগদবনি। থরায়গী চিঙ্গাক হকচাংগী চিঙ্গাকুগী কম্ম মরু ওই। মরম অসিন লাইশোল, জপ অমসুং ধ্যান চাং নাইন চথৌ।

নংন পুখম অদুবু নিতিগী ফেঙদোক্লবদি পুখমদুদ চান্দিংব পোকলোই। মসি পূক্লিংগন্থু চপ মান্নৈ। ধ্যান চাং নাইন তৌদুন পূক্লিংবু শেংন থমদ্রবদি পূক্লিং অসি মোৎলকই। ধ্যান্ন পূক্লিংগী কোক্লিংবু অঙকপ ফংন শেংদোকই। মরম অসিন

অঙনব অয়ুক্ত চাং নাইন ধ্যান তৌ। নংন ধ্যান তৌনব ফমথবগ হৌখিবগী থংনব সুংথিলদ মরুপশিং অমস্তুং মরি মতাশিংগ শান্নখিব য়ারী নীংশিংব অমস্তুং ওফিসকী থবক নহাক্কী মরুপ-শিংগী য়াথলশিংন নপুক্লিংবু অপনব পীরক্কনি অমস্তুং শেন্নানন-হনগনি। নংন পুক্লিং অদু হন্ন-হন্ন অসিগুম্ব মপান্থোংগী ওইব সংসারগী য়াথলশিংদগী মপুংফান চিংথোক্কদবনি অমস্তুং মসিবু হন্ন-হন্ন নংগী লক্ষ্য নত্রগ বিন্দুদ লেঙদন থমগদবনি। নংন সংসারগী য়াথলশিংবু থঙশিন-উশিন্নরোইদবনি। খেন্নদব ওইয়ু। অসিগুম্ব য়াথলশিংবু চঙহনগনু। নশামকপু য়াথলশিং নত্রগ য়াফমশিংগ অমত্ত ওইশিনগনু। নথক্তদ হান্নয়ু, ঐ য়াথলশিং অসি পমদে ঐঙোন্দ্র য়াথলশিং অসিন তৌগদব করিস্থ নৈতে। মথোন্ন অস্তুম অস্তুম ফাঙখিগনি।

মপান্থোংগী পোৎশকশিংন থোপ্‌ত লেপ্প নৈতন থবক তৌরি য়াথলগী খোরমশিংন ইন্দ্রিয়গী থোঙদ চঙখিহুন থোপ য়োই অমস্তুং পুক্লিংগী শিন্থা পীরকই। কৌজিক নংন মপানগী প্রোৎ-শিংগী য়াথলদ নৈ। য়াথল শক্তি হায়বসি মপান্থোংগী শক্তিন হায়বদি য়াথলগী থবক্তগী লাকপ থৌনা নত্রগা নীংশিংঙুন ওইরকপ সুংগী থৌনা অসিন শক্তি হায়বগী অর্থদি শক্তি থৌনাবু মপানলোমদগী থোগু পুশিনববুনি। শক্তি থৌনা অম হান্নবসি পুক্লিংগী যুক্মদ কাঙখৎলকপ অমনি। অমত্ত ঙায়ব লৌশিংগী থবক্তগী ওইরকপ কাঙখৎলকপশিংগী অপুনবশিং হায়বসি য়াম্ন য়ানশিন্নে।

নংন ধ্যান তৌবদ ইন্দ্রিয়শিংদগী খোরকপ পূক্লিংদ লৈব য়ুম্ফমদগী কাণ্ডথংলকপশিংবু থৌশারুম্মু। রাথলশিংগী নীংশিংব-শিং অমসুং অতোপ্প ফৈরেং-তুরেংগী মরীশিং লোয়নব চাংদম্নবশিংবু চেকশিন্না থাদোকউ। করিগুম্বা রাথল অমগ চাংদম্নব তৌদনা আত্মা নত্রগ ঈশ্বরগী রাথল অমদ পূক্লিংগী শক্তি পুম্নমকপু কনসেনট্রেট তৌ।

অতোপ্প ইন্দ্রিয়গী থবকশিং অমসুং রাথলশিং থাদোকউ। পূক্লিংগী য়ুম্ফমদ লৈব মরী লৈনব থবক্তগী ওইরকপ চন্নেৎ-নবশিংবু ঙাকথোকউ। রাথল অমথক্তদ পূক্লিংবু মগুণ লৈহন্নু। লৌকিক পূক্লিং মশা পুম্ব রাথল অমথক্তন লৈতেংগনি। নিষ্ঠা লাকনি। হন্ন-হন্ন ওইব নত্রগ রাথল অমগী হনব নাইব নত্রগ রাথল অদুমকী মপূং ফাবদ চথরিব থবক নত্রগ থবক অদুমক মান্নব লম্বীগী হন্ন হন্ন ওইবন তৌবগুম হায়রিব অদুমক্ত রাথলগী গুণ, কনসেনট্রেষন্ অমসুং ধ্যানগী মপুং ফাবদ লমজিংই।

১০। ধ্যানদ দরকার ওইব পাওতাকশিং

(১) ধ্যানগীদমক দরকার ওইব

১। ধ্যান হায়বসি ঈশ্বরগী রাথল অমগী মরি তত্তব ঈচেল অদুনি।

২। ধ্যান হায়বসি লোম্ব নাইদব শক্তি অমসুং মাঙব নাইদব আশীর্ব্বাদ তান্ন চৎনবগী অথোইব লম্বীনি।

৩। ধ্যান হায়বসি অচুম-অরানবীদমক খুদক্ত পীব ঙম্ব পুন্নিং শক্তিগী ছোনি।

৪। ধ্যান য়াওদন জ্ঞান লৈতে। যোগীন মাগী মশাগী থরায় মিহৌদ্রন খোয়শাওনৈ। অচুম্ব শং-শং চোংথোরকই।

৫। ধ্যান হায়বসি ধর্ম্ম চেনব পুন্সিগী খ্বাইদগী মরুওইব থরুক্নি। অচুম্ব ধ্যান হায়বসি য়াম্ন মরু ওই মসি ধ্যানগী পোৎশক্কী মওংদ ওইরুনব পুক্লিংবু লম্বী তাকপ থৌরম অমনি।

৬। ব্রহ্মদ তৌব ধ্যানন শিব নাইদব পী। শিব নাইদববু ফংনব অতৈ লম্বী লৈতে।

(২) ধ্যানগী মরুওইব পোৎচঙশিং

৭। অপাম্বতন পিক থনব পুক্লিং লৈরিব মথৈ নংন ধ্যান তৌব ঙমলোই অমম্ভং নংগী পুক্লিংবু মপাম্বোংগী পোৎশক অমন চিংথোকপ্রবদি ধ্যান তৌব ঙমলোই।

৮। নপুন্নিংবু য়ারকপ, লাকশিনব ঙমদ্রবদি, থম্মোয়দ পেন্দব অমম্ভং অরা অনান পিক থম্ন লৈরবদি নংগীদমক ধ্যান লৈরোই।

৯। যম, নিযম, প্রত্যাহার পাংথোক্লিব মহাক্ত ধ্যানগী মপুংফাব কান্নবদ্র ফংগনি।

১০। মেডিটেষন হায়বসি থকশি-খাশি নাইব অমম্ভং পুন্নিং লুপ্প য়াওদনদি মায় পাক্তে।

১১। কনসেনট্রেষনন ধ্যান তান্ন লমজিংই।

(৩) ধ্যানগী মায় পাকপ

১২। সহুন মপুং ওইরব মতমদ পূক্নিং শেংই অমসুং ঈংই। ধ্যান্না লেঙদব অমসুং ঈংবা ওইরকই।

১৩। ধ্যান হায়রবসি য়াম্ন থাজব অমসুং থরায় য়াওবগ লোয়নন তৌগদবমক্নি। নংন চাং-নাইব ধ্যান তৌহুন থরায় শেংবগী লাঞ্জংদ লল্ লৈব অমসুং থৌনা ফগৎপগী রাখল পোকনি।

১৪। নংন ধ্যান তৌনব ফম্ব মতমদ রারেপ অম লৌ, "করিনসু ঐবু হাইহনব অমসুং লেঙহনব ঙম্লোই। ঐন অচুম্বচু ফংদ্রিফাওব হৌগৎলোই।" মসি পন্থুং অদুবু ননাক্ত নকশিন্ন পুরকপা ঙম্ব অথোইব থবক্ত লৈব থাজবগী মশক ওইব য়ৌনা নৌংবগী রাখল অদুনি।

১৫। অঙনব অয়ুক্কী পুং ৪ দগী ৬ ফাওবগী মনুংদ চাং নাইন ধ্যান তৌ। হায়রিব মতমসিদ পুক্নিং অসি চৌং-লেমই অমসুং তগৎ-তগৎ তেকই। মহৌশাগী শকফমসু চৌং-লেমই। নংন ধ্যান ফজন তৌব ঙমই।

১৬। তোঙাম্ন ধ্যানগী কা অম থমউ নত্রগ কা অমগী কাচিন্দ ফিজং থঞ্জিল্লগা ধ্যান তৌফম শেমউ। নংগী ধ্যান্দ থাঙঙমদব য়াম্ন লৈরবদি সুমিৎ থরনিগীদমক ফম্ব থুদিং মতম হম্ছো। ধ্যান কুইদন তৌ।

১৭। নংগী সাধনা পুম্নমক্ত নংগী অচম্ব রাখল শীজিন্নৌ। কা-হেনবরোমদ চথ্থগনু, য়াইমরপু য়ক লাউব নত্রগ ময়ায় লম্বীদ নক্ল চৎলু।

১৮। ঈশ্বরগী মশক্ত, মাগী গুণশিংগী হায়বদি পুন্নমক্তগী কনব, মকম খুদিংদ উব, মক্কম পুন্নমক্ত লৈব অসিনচিংবদ ধ্যান তৌ।

১৯। লোইব নাইদ্রব, ফিদম, মতম নাইদব, হাঙদব, স্বর হোনদব অমস্থুং শিব নাইদব, হনুরকপ ওইদব, পুন্নমক্তগী অথোইব অমস্থুং মশাগী মঙাল নাইজব ব্রহ্ম অদুমক্ত ধ্যান তৌ।

২০। চাং নাইন ধ্যান তৌ।

২১। অরেপ্প পুংফমশিংদ ধ্যানগীদমক ফমউ।

২২। ধ্যান হায়বসি নংগী নিত্তিগী থৌরমদ শরুক অম ওইহনগদবনি।

(৪) পুক্নিং লাকশিনব অমস্থুং ধ্যান

২৩। ধ্যানদ পুক্নিংবু মশামক্তদ মশক ওগ্থোকহল্লি। পুক্নিংন রাথল ঈথক পুন্ননকপু লেপহল্লি।

২৪। পুক্নিংবু ধ্যানগী মরমগীদমক খুদক্ত থিংব রাথলগী থবকশিং, হৌখিবগী রাথলশিংন ধ্যানদ তোয়ন অপনব পী।

২৫। সত্ত্ব অমস্থুং ধ্যানগী মতেংন ঈশ্বরগী মিংয়েংবু য়োকখৎপদ নংন হন্ন মপূং ফাবদ হিংব, দেবতাশিং অমস্থুং থরায়বু উব ঙমগনি।

২৬। নংন ধ্যান, তৌদুন অচুম-অরানশীদমকই খুদক্ত শক্তি শীজিন্নব ঙম্ব পুক্নিংগী লৌশিংবু লৈহনব মতমদ আত্মাবু শক খঙব ওই।

(৫) ধ্যান তৌয়ন তৌবদগী ফংলকপশিং

২৭। অয়াংব ধ্যান্‌ন থম্মোয়দ হয়াওব অমম্তুং আশীর্বাদকা লোয়নন ঈশ্বরগী অকনব য়াথল পোক্লকই।

২৮। অয়াংব ধ্যানদ নংন থাইমক্তা নুংদ লৈব ইশামক্ত নত্রগ আত্মাদ ভিনশিন্নি অমম্তুং ঈশ্বরদ শক্তিগী থম থেংববু ফংই। নাপল কাববু মাঙহনখি। পুক্লিংন থৌদোক্তু লাকশীন্দুনা থমই।

২৯। ধ্যানদ পুক্লিং মশা পুম্ব পোৎশক অমদ নত্রগ ফিদম অমদ কয়িগুম্ব পোৎশক অমগ মরি লৈনদন লুপশিল্লি। পুক্লিং লুপশিনখিবগী মশক অসিমক্ত ইন্দ্রিয়শিংগী তৌগদব থবকপু মপুং ফান লৌথোকখি।

৩০। ধ্যানন সমাধি নত্রগ অথোইব য়াথল শক্তিগী ফিরেপ ভানন পুই।

(৬) ধ্যানগী মহৈশিং

৩১। মপুং ফাব শান্তি, লৌশিং, তশেং-তশেংব শুকলেঙ-লেঙদব, কিব লৈতব, অয়া-অনা পোক্তব, সমাধি, খোন উশিনব, মঙাল মাইব কায়রিবশিংসি ধ্যানগী মহৈনি।

৩২। ধ্যানন মপুং ফাবগী লম্বী শেমই।

৩৩। ধ্যানন মীবু লাই ওইহল্লি।

৩৪। ধ্যানন চিংনব মাঙহল্লি।

৩৫। ধ্যানন মোক্ষগী থোঙ হাংই।

৩৬। ধ্যানন অশেংব থম্মোয়দ চেনশিল্লি।

১১। ধ্যান যোগদ লময়জিংব মগুালশিং

(১) ধ্যান থৌরমশিংগী মুক্ষমশিং

১। ধারনা নত্রগ কনসেনট্রেষন মতমগী মতুং ইম ধ্যান অমসুং সমাধিদ মপুং ফায়।

২। ধ্যান হায়বসি কুইন চথরকপ কনসেনট্রেংননি। ধ্যানগী থৌরম হায়বসি মরি ভত্তব ইচেলদ চফু অমদগী অতোপ্প চফূদ থাউ হৈথবগুম্বনি।

৩। ধ্যান হায়বসি অহৌবদ রানা লোৎনব অমনি। মমৈথংদ হৈনবী ওইরকই অমসুং হরাওব অমসুং শান্তি ফংলকই।

৪। যম, নিযমগুম্ব সাধনাগী অনৌব থবকশিংবু পাঙ-থোকপ মতমদ নংন ধ্যানগী মপুং ফান কান্নবহু ফংগনি।

৫। অমথক্কুদ পোলেপগ্রব যিরেপত রাথল অমদগী হেন্ন লৈব ঙমদে। পুক্লিংদ অতোপ্প রাথল অমা চঙলকপ মতম অদুদ রাথল অমন চৎপ ঙমই।

৬। নংন বুদ্ধি লৌশিং যন-ফব ওইরবস্ন নংন অহৌবদ অয়েকপ মমি থরগী মতেং য়াওদন কনসেনট্রেট তৌব ঙমদে।

৭। লোৎনব অমসুং ধ্যান মপুং ফাব মথোয়শিং অদুগী মফমদদি ধ্যানদ মায় পাকপ হায়বসি থুই।

(২) ধ্যানগী শকক্ম

৮। ধ্যান হায়বসি ওইথোকপ মরু ওইব অমসুং হৌব নাইব লম্বী অমনি। মসিন মীবু লাই ওইহল্লি।

৯। চাং নাইব ধ্যানগী মতেঙন নংন থুগাইব ঙমদব অমসুং শোকহনব ঙমদব লাম্বন্ অম শাগৎপ ঙমই। মায়ান নংবু কূপশিনব ঙমদে।

১০। ধ্যান হায়বসি লৌশিং পূকৈগী ছোনি।

১১। ধ্যান হায়বসি আত্মা নত্রগ ঈশ্বর শক্তিবু লোত্তুন লৈরিবশিং অমসুং শকক্ষমশিংগ লোয়নব অদুবু পুথোক্লব পাম্বৈনি।

১২। ধ্যান হায়বসি থরায়গী শক্তি মঙাল হাংননব ছোনি।

১৩। ধ্যান হায়বসি পুন্সিগী পেন্থোকহৈব অদুক চঙব শ্বাঁনবগী অমত ঙায়ব থুৎলায়মি।

১৪। ধ্যান হায়বসি আশীর্ব্বাদ প্রতিকারনি।

১৫। ধ্যান হায়বসি নিতিগী হিংবদ চঙদব য়াদব মচাক্নি। মরম অদুনা ধ্যান নিতিগী তৌ।

১৬। নিতিগী ওইন ধ্যান খজিক্কং তৌব ফাওবন নংবু থর হেন্ন ফগৎহনগনি অমসুং ঈশ্বরগী নাক্ত থরদং হেন্ন নকশিলহনগনি।

(৩) ধ্যানগী ফল

১৭। য়ৌন থাজব অমসুং ধ্যানন পুন্নিংবু শেংদোকই।

১৮। ফুদোংলব সনান লংখৎপঙম আস্বাদ তৌব লেপতব ধ্যান অসিনস্ন পুন্নিংবু শেংহল্লি অমসুং থরায় শেংবগী কল্লকু মীহৌগ লোয়নন লৌশিংগী মঙাল পী।

১৯। শেংদোক্লবা পুক্নিং অমন কন্নিঙউবা অমবু লৌশিনবা ঙমই। মসিন থাইদগী লুবা হীরমদা য়ৌশিন্না লূপশিনবা ঙমই অমস্থুং মুং ফাওনবা মশেক্ল লৈতেংবা পোৎশিং ফাওবা থঙবা ঙমই।

২০। ধ্যানন থরায় শেংবা শক্তিগী অচৌবা শরুক অমদা পুথোকই। ঈশ্বরক্ত তৌবা লেপতবা ধ্যানগী মতেংন কনা অমন মুক্তি ফংই।

২১। অশেংবা অমস্থুং অশেংবগ মান্নবা অতোপ্পা ওৎপশিংদ হায়বদি অচম্বা মতৌ, পুক্নিং তিংবা, পুক্নিং মকুব, অচুম্বগী মতৌ, থম্মোয় হাঙবা, মরাল লৈতবা, অকবগী মতৌ অসিদ ধ্যান তৌ।

২২। পুক্নিংবু ঊংথহনবা রাথল অমস্থুং ইহলশিংবু লাকশিন্নবা পাম্বৈ শিজিন্নদুনা লেপনাইদবা অত্তুদ নশামক মতিক চাহল্লু।

(৪) লেপনাইদবা অত্তুগ মতিকচাবা ওইবা

২৩। পুক্নিং হায়বসি থাইদগী চাউবা রেডিওনি। মসি পাউ ফানবগী পোৎশক্নি। মসিবু লেপনাইদবা অত্তুগ লোয়নন মতিক চাবা ওইহল্লু। অথোইবা থরায়গী অথোইবা আশীর্ব্বাদত মুংঙাইয়ু।

২৪। ধ্যান তৌ। নশামকপু ঈশ্বর শক্তিদ মরা তাহল্লু।

২৫। ধ্যানদ নীংগদবা পুক্নিংবু মপাম্থোংগী সংসার নংগী হকচাং অমস্থুং মসিগী অপাম্বশিংবু থনবা নংগী পুক্নিংগী শরুক অত্তুবু কুপশিন্দুনা থমউ।

২৬। ব্রহ্মগ তৌব ধ্যান হায়বসি ধর্ম্মগী থ্বাইদগী রাংব মওংনি।

২৭। নংন পূক্নিংগী অশেং অশেংব অমসুং শান্তি কংব মতমদ ব্রহ্মবু শকথঙব ঙমই।

২৮। হে! রাম্, অয়ুক্কী অঙনব পুংকমদ চাং নাইন ধ্যান তৌ। ইশাগী আশীর্ব্বাদপু পূক্নিংন মগাও ভংজসনু।

২৯। ধ্যানগী শকক্ময় লাকই অমসুং চৎথি। ইন্দ্রিয়গী লৌশিংশিংবু থিংউ। মপুং ফান উব ঙম্মু।

৩০। নংগী ধ্যানদ চাং নাইব ওইয়ু। হেন্ন ওইথোকপ য়াব ওইরকউ।

৩১। অরেপ্প পুংকমশিংদ ধ্যানগীদমক ফম্মু, ব্রহ্ম-মূহুর্ত, সুমিৎ চপ য়ুংব, য়াচংব অমসুং অহিংদ।

৩২। ধ্যান তৌরিঙৈ মতমদ খুদোংথীবশিং হায়বদি নীংথিন হংহৌদব, থাঙব কনদব, অতনব সুংঙাইথোকনীংব, ইন্দ্রিয়গী ওইব য়াথলদ লুপ্প অমসুং শেংদব য়াথলশিং লাকই। মথোয়বু চুম্ন থিংব অমসুং চাং তাহনদব তৌদুনা লোথোকখো।

৩৩। রজঃ অমসুং তমঃশিংনা পূক্নিংগী কারখানাদ হয় অমুক চঙনব লৈজবী থাদুন হোৎনৈ অমসুং মথোয়গী মাঙউরবা মকমশিংবু খুৎ চম্নব হোৎনৈ। মথোয়বু বিবেক, বিচার অমসুং বৈরাগ্যগী মতেংন তান্থোকখো। থাঙব কনদব হায়বসিবু থাঙব কয় পাঙথোক্লুন মাঙহনখো। কনাগুম্বন সাম, দাম, অমসুং উপরাতি হয় হয় পাঙথোকদবনি। আত্মাগী য়াথলশিংন শেংদব

রাখলশিংবু মাঙহনগনি, আসন, প্রনায়ম অমসুং য়ামদব সাত্বিক চিঞ্জাক্ল অতনব কোকহল্লি।

৩৪। ন'গী পুন্সি অমসুং নংগী ধ্যান অমথক্তমক ওইরক্কদবনি।

৩৫। অয়োব ধ্যানদ হল্লাওব অমসুং মুংঙাইবগ লোয়নন থম্মোয়দ ঈশ্বর শক্তিগী অহানব গুণ অদু লৈ।

৩৬। নংন অয়োব ধ্যান ভাম চঙশিনব মতমদ নংন থল মায়ব, পুনশীনব, পুক্লিং শেংব, পুক্লিংগী শান্তি, চোকথব নাইদব, থ্বাইদগী অৱা-অনা পোক্তব নংন ফংগনি।

৩৭। মসুংগী থৱায় শেংবগী পাঙ্গল, মপুং ফাব শান্তি, লৌশিং অমসুং অশেংব মুংঙাইব ফংব হায়রিবশিংসি ধ্যানগী মহৈশিংনি।

৩৮। চাং-নাইন ধ্যান তৌ। নংন ঈশ্বরবু শক থঙজব পম্বুংদ য়োব ঙমগনি।

৩৯। য়োন নিংউ। মদুগী কান্নব অদু ফংউ। মদুগী তৌজমম্ন থংন-চৈনব, অৱা অনা অমসুং অনা-অয়েক পুন্নমক মাঙখিগনি।

তরুকশুব পন্দুপ

ধ্যানগী মওংশিং অমসুং কান্নবা

১। ধ্যানবু পুন্সিগী মরুওইবা তৌগদবা থবক্তুম

"ধ্যান হায়বসি নংগী অমত্তা ওায়রবা নথৌনি। নংনা ঈশ্বরবু শকথঙবা পুন্সিগী পন্থং অদুবু ফংগদবনি। অসিতনা পুন্সিন মহৈ য়ানবা ঙমগনি, ঈশ্বর ফংনবগী লম্বীন তাক্কা কয়ামরুম লৈ। শেংদোকপ, কনসেনট্রেষন, রাখল পুথোকপ, ধ্যান, মঙাল ফংব, শক তাকপ, লুপশিনবা অমসুং অয়ান-খুভম ফংব। থবকসি মতেংনা নংনা নশামকপু শেংদোকদবনি অমসুং মতুদগী কনসেনট্রেষন ধ্যাননচিংবগী মতেংনা চঙশিন্দুনা নংনা মুক্তিগী পন্থংদ য়ৌই।"

(i) ধ্যান তৌবগী চপ চাব মতম

নংনা অয়ুক্তা তু উরকপদা ঈশ্বরগী রাখল তৌগদবনি। নংনা হংগদবনি "ঐ কনানো" হায়না অয়ুক্তা তু উরকপ মতমদা মতমসিদা পুং অম তৌবা ধ্যানগ অতোপ্পা মতম পুং ৬ তৌবা ধ্যানগ মাথৈ।

নংনা অয়ুক পুং ৪ দা হৌগৎলবদি অঙনবা অয়ুক্ত লাইশোল অমসুং ধ্যানগী মতম য়াম্না লৈ। নং নশামকপু সত্ত ওইহল্লু। নংনা পুন্সিগী নিতিগী লাল্ মায়থোক য়ানবা পাঙ্গল ফংগনি। অয়ুক্তা মতম হায়বসি ধ্যানগীদমক খ্বাইদগী খুদোং চাবনি।

পুক্লিং অতোপ্প মতমদ লৈব রাগ-দ্বেষ লৈব ঙমদে। পুক্লিংবু নংন স্তোত্র, লাইশোল, শ্লোকশিং হায়বদি "অজো নিত্যঃ শাশ্বতোহয়ং পুরানো ন হন্যতে হন্যমানে শরীরে" শোল্দুন ধ্যান তৌবন সত্ত ওইহল্লি। নংন অসিগুম্বা রাখন্দ মতম চুপ্পদ লৈগদবনি।

ধ্যান খজিক্তং তৌ হায়ব পাউতাক অসি তমথংলকপ-শিংগীদমকনি। নংন ধ্যান য়াম্ন তৌগদবনি। তৌইগুম্বস্তং নংন মতম অচু তপ্ন তপ্ন হেনগংহনগদবনি। মরু ওইম থবক্তগী পোথারব মীশিংন ধ্যান হেন্ন তৌগদবনি। তৌইগুম্বস্তং "ধ্যান হেন্ন তৌ" হায়না ঐনা খুদক্ত হায়রবদি "তমথংলকপশিংবু কিহনব ওইহগনি। মরম অসিন ঐন হায়রিবসিনি "ধ্যান খজিক্তং তৌ।" মসিন পুম্নমক্কী অকানবদ ধ্যান তৌনবগী মীশিংদ খৌরাংহনব অচুমক্নি।

(ii) শক্তি অমস্তুং পাঙ্গলগীদমক ধ্যান

পুক্লিংন নংবু মীকুপ খুদিংগী চিংচুন চংলি। মরম অসিন তঙাইফদন হৌজিক হৌগংলো অমস্তুং সৎ-সঙ্গ, লাইরিক পাশিনবা অমস্তুং ধ্যান তৌচুন অথোয়ব ইশামক্কী হৌনশাদ থিজিনবগী মতেঙন বুদ্ধিগী অথোয়-অহেন গুণবু ফংনব হোৎনৌ।

ওমদ ধ্যান তৌ, "তদ্‌ জপস্তাদর্থভাবনম্"। ওম হায়বসি সচ্চিদানন্দনি। ওম হায়বসি লেপনায়দবনি। ওম হায়বসি মপুং ফাবনি অমসুং নীং-থা তম্বনি। নির্গুণ ব্রহ্ম ঈশ্বরগী গুণ অসিদ ধ্যান তৌ।

অথোয়ব ইশাগী হৌনশাদ ধ্যান তৌ "ঐ সচ্চিদানন্দ হিংব খঙব-মুংঙাইবদ মপূং ফারবনি।" লাই শক্তিগী গুণশিংদ ধ্যান তৌ। নংন রাখল শক্তিগী ধ্যান অসি তৌব ঙমরবদি মতমচুদ মুমিত্ত, মঙালদ নত্রগ মকম পুম্নমক্ত শব্দোক্রিব মুংশিংকী অঁগোমদ নত্রগ মুংশিন্ত ধ্যান তৌ। নংন থম্মোয়দ ঙাম্লিব মঙালদ ধ্যান তৌ; নংন করিগুম্বদ ফংব রাখলগী শক্তমশিং অদুদ ধ্যান তৌ। নংন নংগী গুরুবু নত্রগ সন্ন্যাসিসিংগী মশক্ত ধ্যান তৌ। নপুম্নিংন খ্বাইদগী পাম্ব পোৎশক অমদ ধ্যান তৌ। নংবু পোকপ পম্ভোগী মশক্ত মাগী মগুণশিংদ ধ্যান তৌ।

মিনিট খরদং অপুনব মেডিটেষন অতুদগী নংন অশেংব শান্তি অমসুং মুংঙাইব লৈরম্বদু খঙগনি। প্রত্যগত্মানম্ ইশত অবৃত্ত চক্ষুঃ হায়ব নপুম্নিংগী মঙাল পুম্নমক পুনশিল্লু। নংগী ইষ্ট মন্ত্র শোল্লু; পুক্লিংল ইন্দ্রিয়গী পোৎশকশিংদ চৎলোই, বৃত্তি লৈতে; মরম অদুন নংন মপূং ফার শান্তি অমসুং মুংঙাইব ফংই। অসিগুম্ব ধ্যানবু চাং নাইন তৌ।

নমঃ রুপম নাতে নামে

অহম্ আত্মা নিরাকার সর্ব্ব্যাপী স্বভাবতঃ"

হয় হয় মন্ত্রশিংশিদ ধ্যান তৌ। মসিন নঙোন্দ ধ্যান পীগনি। নংন ধ্যান অমুকথক্তং তৌরকাও মসিন নঙোন্দ থৌনা খরা পী।

নহাক অসি পঞ্চভূতন শাব হকচাং অদু নত্তে। হয় হয় মসিবু নিংশিংউ। মসিদ ধ্যান তৌ। নংন রাখল পুথোকপ অমসুং ধ্যান মতেংন আত্মাবু ফংগদবনি। "অত্মান খুদিংমকপুম্ন খঙই"

মশামকপুন্থ থডই" মসিন নংগী অশেঙব শক্তমনি। পৃথিবী অসিদ অসিগুম্ব পোৎশক লৈতে।

"ধ্যান তৌ অমস্থং ইশৈ শকউঃ শিবঃম শিবঃম স্বঃহম। শদচিদানন্দ স্বরূপঃম"।

যোগাসন অমস্থং প্রণায়মশিং তৌ, মসিন হকচাং অমস্থং পুক্লিংবু শেংদোক্কনি, লায়না চেলহল্লোই অমস্থং কনসেট্রেষন অমস্থং ধ্যানদ তেঙবাংগনি।

নংন অযুক তূ উরকপ মতমদ হৌগৎকদবনি অমস্থং ধ্যান তৌগদবনি। মসিন ঈশ্বরগী রাথল পোক্লবগী খ্বাইদগী ফব মতমনি। পুক্লিং ঈংই। মসি অমুবা চেজেৎ অমগুম্বনি। নংন মসিবু নংন পাম্ব মওংদা শেম্ব ঙমগনি, মতম অসিদ পুক্লিংদ রাগ-দ্বেষকী সংসারগী ঈচেলশিংনা পুক্লিংদ চংলক্তে।

নংন ওমবু (শাংন নত্রগ লাওথৎপ খোম্বাংদ) তরা নত্রগা তরামরিরক ঙংব রাই। নংন ওমবু অম্নম্ন শোল্লিঙৈদ কোযশিং পুম্নমক মুংঙাইন নীকপ হৌরক্কনি।

মমুং থিৎন লেপ্ল লৈতন ধ্যান তৌ। অহৌবদ লেপ্ল লৈতানা ধ্যান তৌব হায়বসি খুদোংথীব ওইগনি। হোৎনৌ নংন মুংঙাইবা অমম্থং চীং লেম্ব ওইরক্কনি। ধ্যানগী মতম হেনগৎলু। তপ্ল তপ্ল নংন লেপ্ল লৈতন মমুং থিৎন ধ্যান তৌব ঙমলক্কনি।

মপুং ফান হিংব, থঙব অমস্থং মুংঙাইবগুম্ব রাথল পোৎশকী মগুণশিংদ ধ্যান তৌ। রাথলশিং অসিবু মতম পুম্নমক্ক নংগী পুক্লিংগী মাঙদ থমউ। মসিন রাথলশিংগী অথোয়ব যুমফমনি।

"নত্রগ নংন ঈশ্বরগী মশক্ক ধ্যান তৌব য়াই; সগুণা উপাসনাঃ ঈশ্বরগী শকক্কমবু পুক্নিংন হপেং-হপেং উশিল্লু, হৌজিক ঈশ্বর মাগী মায়থোংদ, মাগী চক্রদ, মাগী খোঙশিংদ য়েংউ। পুক্নিং চেনখিব তৌরোই।"

"পুক্নিংবু চেনহনখিব তৌরোইদবনি। নংন পুক্নিংবু নংগী থম্মোয়গী কাথনশিংদ লৈব ঈশ্বরদ য়েঙদন লৈনব হোৎনরবদি নশামক অসি মুং-পানগী বাকমদ থত্তায় লুপচরব অমা ওইরবনি।"

নংন থম্মোয়গী জ্যোতিশিং ধ্যান তৌব ঙমই। মংন মও নত্রগ অিৎয়েংশিংদ উরিব ঈশ্বরগী পোৎশকশিংদ ধ্যান তৌব ঙমই। যাথাঃ অভিমথঃ ধ্যানাদ বা' নত্রগ নংন থাইদগী পামজব অমদ ধ্যান তৌ। সাধক অমন মতম অমদ মাগী গুরুদ চঙলক্লুন ধ্যানদ চঙব পাউত্তাকশিং হংলকখি। গুরু অদুন মাবু প্রভু রামদ ধ্যান তৌনব হায়রমই। সেবক অদুন হায়রমই : প্রভু রামদ ধ্যান তৌবসি ঐঙোন্দ য়াম্ন খুদোং থী।" "করিগীনো!" "মরমদি ঐন ফংখি ঐগী ইরোইদ নাতৈ চাদন লাক্নখি।" অদুদগী গুরুন হায়রমই : অদুদি ইরোই অমগী অয়েকপদ ধ্যান তৌ" সেবক অদুনা অরোৌবী ধ্যানদ ফমলমই। নোংম নিনি হুন্নি অস্নুম্ন হৌখিরমই : গুরুন সেবকপু থোরক্নবা কৌরম্মী। সেবক অদুন হায়রকই, "ঐ থোরকপ ঙম্নরোই। ঐ ইশামক ইরোই ওইরে। ঐ থোঙ অদু কাম্থোকপা চল্লরোই। গুরুন খঙলমই মদুদি সেবক অদু পুক্নিংগী মপুং ফাব কনসেনট্রেষন ফংলে। অদুদগী মহাক্ন ভগবান্ বিষ্ণুগী শকক্কমবু মদুদ ধ্যান তৌনব পীরমই। অদুদগী সেবক অদু অয়ৌব সমাধিদ চঙশিল্লমই।

(iii) ধ্যান অমসুং নুংগী অশেংব জ্ঞান

নং হৌজিক ধ্যান তৌব তারে। নংন পূক্নুংদ লৈরিবৈদগী হৌন ধ্যান তৌগদবনি অমসুং নশামকপু শক খণ্ডগদবনি হায়বগী অকক্নব য়াশক অমা পীগ্রবনি। নংন নংগী য়াশক অদুবু কাউথোকপ্রে। নংন চাং নাইন ধ্যান তৌরবদি খজিক্কুং তুম্বদ ওক্কনি। মিনিট খরদং ধ্যান তৌবন মমৈথংদ নংবু নুংঙাইন তুমহনগনি; মসিমক্ত তৌব ধ্যানন নংবু য়াম্না তেকথৎহনগনি। থবক্ত লৈরিবৈদসু ধ্যানগী ঈচেল চেলহল্লু।

"পূক্নিংন পোৎশক অম তম্ন চেনশিল্লবদি অমসুং ইন্দ্রিয়গী নুংঙাইনবগীদমক নুংওনগ্রবদি অসুম্ন শোল্লু "ঙাইখো, হে পূক্নিং ঐন নংঙোন্দ ধ্যানগী অশীর্ব্বাদ অদু পীগনি। মরম অদুন, পেনবিয়ু, হে অপাব, হৌজিক ঐবু থাদোকপীরো" নংন হৌজিক অসুম্ন নপূক্নিংবু খর খর তেহনগনি। অওনব অয়ুক্ত চাং নাইন ধ্যান তৌদুন অশেংব শান্তি অমসুং নুংঙাইববু অমুক্তং ফংগ্রবদি অদুদগী নংন ঈশ্বরগী খুয়া থম্বালদগী পূক্নিংবু লৌথোকখিব ওই-থোক্তব ওইগনি। হৌজিক ধ্যান খজিক্কুং তৌ অমসুং ধ্যান্দ মাঙ-তাকপ ঙম্মরোইদৌব শান্তি লৈত্র নত্রগ লৈতত্র য়েংউ? নমিৎ খুমজিল্ল, অমসুং কৃষ্ণদ, য়ামদ, যীশুদ, ওম্দা, নপাদ নত্রগ নংন পাম্ব অমদ ধ্যান তৌ।

ওম্বু হন্ন হন্ন শোল্লু। থমুং আত্মাগী অশীর্ব্বাদ মহাও তংউ। নংন ধ্যান্দ চাং নাইব অমা ওইগদবনি অওনব অয়ুক্ত

ধ্যান তৌ; ইরুজরবা মতুংদ অমুক ফমউ; মুংথিন্দ অমুক ফমউ; ভূমলমদাইদ অমগ অমুক ফমউ।

নংন তোঙানবা অমসুং ধ্যানগী কা অমা থম্ব ঙমদন লায়-রয়বদি, নংগী লৈজরিব কা অদুগী কাচিন অমবু ধ্যান তৌনব তোঙাম্ব থমউ।

নংন নোংমগী অকরুব পুংফমদ চাং নাইন ধ্যান তৌগদবনি অদুদগী মতম অতুমক্তদ ধ্যানগী রাখল লাকনি। অদুগীসু মথক্ত থর থর শমথরক্তুন মুমিৎ চুপ্প ধ্যান তৌনিংদুন লৈগনি। অদুদগী নংন মুং-কাওনব শান্তি ওইব মুংঙাইব অমসুং থোং মায়ব ওইগনি। নংন থবক য়াম্ন থুন ফজন পাঙথোকপ ঙমগনি।

নিত্তিগী অম অম তৌদুন নংগী নথৌশিংগ লোয়নন ধ্যান তৌ। মসিন নংগী থ্বাইদগী ফব নথৌনি। মসিবু করিগুম্ব হিসাবত থোওইদব তৌরোইদবনি। অয়ুক পুং ৪ দা হৌগংলু। ধ্যানগী শরুক থিত্তং তৌ। কীর্তন থিতং অম তৌ; গীতা পাও নত্রগ অতোপ্প ধর্ম্মগী লইরিকশিং পাও; অমসুং নশাগী রাখলদ চাংয়েংব ওইজো।

নংগী নিত্তিগী থবক পুম্নমকপু থরাই শেংহল্লু। মসি য়াম্ন মরুওইবনি। অয়ুক্ত পুংথায় অম ধ্যান তৌবন অমসুং অতোপ্প মতমশিংদন ফত্তব থবক মথল পুম্নমক তৌবন নংবু কায়হল্লোই; অয়ুক্কী ধ্যান শাগংলকপ থবকশিংবু মুংথিলগী মতমদ মাংহনথিগনি। নংন মুমিৎ চুপ্প অশেংব থরাই শেংব ঈচেল চেলহনগদনি।

নংন নংগী ধ্যানদ চাং নাইরবদি, চিংনব থুদোংথীব পুম্নমক মশা মথন্ত মাঙজখিগনি।

(২) ধ্যান সগুণা অমসুং নির্গুণা

(i) সগুণা ধ্যান যোগ

ফমফম চেৎলু
কোক, ওক অমসুং য়াংলেন তিংন থমউ,
হকচাং লেওহনগনু।
মূর্ত্তি অমগুম্ন লৈয়ু।
হোৎনবগী মতুং ইন্ন পুং ৩ চুপ্প ফমউ।
ব্রহ্মামুহুর্ত্তদ ধ্যান তৌ;
মিৎ উইশিল্লু অমসুং ধ্যান তৌ,
ত্রিকুটত নত্রগ থম্মোয়দ।
যোগীশিংন ত্রিকুটত কনসেনট্রেত তৌই।
ভক্তশিংন থম্মোয়দ তৌই;
ঈশ্বরগী শকল্ বাখলন য়েকউ,
খোঙদগীন তোন কাওব পূক্নিংবু উংহল্লু,
নোংপোক নত্রগ অরাং ওল্লু্।
পদ্মাসন নত্রগ সিদ্ধাসন্দ ফমউ;
নত্তন সুখাসন্দসু য়াই;
হৌবদ লাইশোন খর শোল্লু।
নিত্তিগী অনি নত্রগ অহুমলক ফমউ;
নিংথমথাদ অকনব সাধনাদ লৈয়ু,

ধ্যানন কনসেনট্রেষনবু তুং ইল্লি,
সমাধিন মেডিটেষনবু তুং ইল্লি।
ঈশ্বরগী মিংবু হয় হয় শোল্লু,
মাগী গুণশিংবুসু খল্লু,
মসিন ধ্যান্‌বু মপাঙ্গল কলহনগনি।
পুক্লিংবু হয় হয় পুরকউ,
বিন্দু অতুমক্ত ময়ায়দ নত্রগ লক্ষ্যদ;
হোৎনবদ অখাঙ কনব ওইয়ু,
মসিগুন নংন মায় পাকনি।
ধ্যানন সংসারগী রাখলশিংবু থিংই,
ধ্যানন সত্ত্ব হেনগৎহল্লি,
ধ্যানন হকচাং ফহল্লি,
ধ্যানন নংবু ঈশ্বরগুম শেমই।
ধ্যানন অরা-অনা অমসুং খুদোংথীবশিংবু মাঙহল্লি,
ধ্যানন অমুক হয় পোকহন্দে,
ধ্যানন শান্তি অমসুং নুংঙাইব পী;
মরম অসিন- চাং নাইন ধ্যান তৌ।

(ii) নির্গুণ ধ্যান যোগ

মসি ব্রহ্মদ তৌব ধ্যাননি,
অনিগুদব অমসুং গুণ নাইদব,
মশাগী মঙাল লৈজব অমসুং উব ঙমদব,

অশেংব অমস্তুং হোংনাইদব।
অহানবদ নেতি নেতি পাউত্তাকপু লৌ,
মায়াগী উপাধিশিংবু য়ারুম্নু,
প্রাণ, পুক্নিং অমস্তুং, হকচাং লৌথোকউ,
থরায় পান্দবগুম ঙাকলৌশিংবু লংথোকখো।
নংন নাপীদগী মহোল শংপগুম,
শঙ্গোমদগী মাখন্ লৌবগুম,
ব্রহ্মগী জ্ঞান্ অত্থ লৌ,
ধ্যানগী লেপ্প লৈত্তব থবক্ন।
হংউ "ঐ কনানো"
ধ্যান তৌ "ঐ সচ্চিদানন্দ"
খল্লু ঐ "সাক্ষিনি।"
থরায়গী মশক লৌ।
খল্লু "ঐ হকচাংশিংদগী ইতোপ তোপ্প মশক্নি,
ঐ ঙাক্লৌশিংদগী তোপ তোপ্পনি,
ঐ মওং অহুমদুগী সাক্ষিনি,
ঐ মপুংফাবনি, হোংনাইদবনি অমস্তুং আত্মানি
পুক্নিংন শোল্লু ওম ওম ওম,
রাখল অমস্তুং ঈথিলগ লোয়নন,
নত্রগ স্বর চিংশিনবদ "সো" লোয়নৌ,
অমস্তুং হোনদোকপদ "হম।"
মহাবাক্যদ ধ্যান তৌ,

"অহম্ ব্রহ্ম অস্মি"
"নক্রগ শিবম্" মন্ত্র,
অমন্তুং নির্বিকল্প সমাধিদ চণ্ডশিল্ল্।
থমজিল্ল্, খণ্ডজিল্ল্, হংউ,
"ঐ মণ্ডালশিংগী মণ্ডালনি, ওম্ ওম্ ওম্,"
"ঐ শি-লাইদব মশামক্লি ওম্ ওম্ ওম্"
"ঐ রাখল শক্তিণী অথোইবনি, ওম্ ওম্ ওম।
খল্ল্ "ঐ লীলা য়াওবা নত্তে"
"ঐ মুংঙাইগনব নত্তে"
"ঐ অকর্তা, অভোক্তানি"
"ঐ অসঙ্গ, নপচ-তাংজদবনি।
শোল্ল্ "সোহম্ শিবম্",
অহম্ ব্রহ্মাস্মি,
সচ্চিদানন্দ, স্বরূপঃম্
"সোহম্, সোহম্, হম্স,
"হম্স সোহম্, সোহম্ হম্স,
হম্স সোহম্, সোহম্ হম্স
হম্স সোহম্, সোহম্ হম্স
ব্রহ্মৈবহম্, ব্রহ্মৈবহম্
ব্রহ্মৈবহ, ব্রহ্মৈবহম্;
শিবৈবহম্, শিবৈবহম্
শিবৈবহম্, শিবহম্।

৩' ধ্যানগী পোৎশকশিং

(ii) ঈশ্বরদ তৌব ধ্যান

ঈশ্বরদ ধ্যান তৌ, মাদি থম্নুং য়ায়েনবনি,
নংগী থম্মোয়দ লৈবনি,
নংগী থম্মোয় থম্বাল শাৎকনি।
লৌশিংগী থাউমৈ থানগনি।
থম্মোয়গী অমম্ব কোকনি,
কায়াৎ মঙাবু মাঙহনগনি;
মৈ অহুমবু মুৎহনগনি,
পাপ অমসুং সংস্কারশিংবু তুমহনগনি,
বাসনা অমসুং মীনম শোরিবু থুইহনগনি।

(ii) মপুং ফাবদ (লোয় নাইদব) তৌব ধ্যান

অরা-অনাদগী লাম্থোক্লব মপুং ফাবদ ধ্যান তৌ
লায়না, অকিব, চিংনব, অশোয়-অঙামদগী লাম্থোক্লব,
পীক থনব অশেংব, অরাপ্প, অনকপ ফাওব
পঞ্চভূতকী পোক্লকম,
যোগী অমসুং লম্হোইবশিংগী অয়োইব পম্বুং,
পূক্লিং, য়াথল অমসুং বেদগী হৌরকফম,
অচৌকপন লৈতেংব মকম,
য়াথলগী য়াংমদ লৈব মাঙলয়োইদব সুংঙাইবগী লৈকম,

অথোইব মতিক মগুণগী অরংব,
রাখল থন্দব মফম,
পীক থনব অথোইব শান্তি,
মফম অসিদ লাওদে নত্রগ ফূন-চৈনদে।

(iii) মমিশিংদ তৌব ধ্যান

পূক্লিংন অহৌবদা ধ্যান তৌনবগীদমক মশক নাইব পোৎশক অম পামই, অহৌবদ মশক নাইব মওং অমদ হায়রবদি নংগী ইষ্ট দেবতা, প্রভু যীশু, নত্রগ ভগবান বুদ্ধগী মমিদ ধ্যান্ তৌ। মসি সগুণ ধ্যান্ নত্রগ মতিক মগুণ লোয়নন ঈশ্বরগী মওংদুদ তৌব ধ্যাননি।

ঈশ্বরগী মতিক মগুণশিং হায়রবদি পুন্নমক্তগী কনবা মপুং ফাব, অশেংব, নীংথা তত্ব, অসিবু নংন মঙোন্দ ধ্যান্ তৌব মতমদা থল্লু। পূক্লিংবু মাগী শককমদ কোক্তগীন তোন্ কাওব উংহল্লু।

(iv) যীশুদ তৌব ধ্যান্

নংগী মাওদ যীশুগী অয়েকপ শক্তম অম থমউ। নংগী হৈনব ধ্যানগী কমকমদ ফমউ। লাই অদুদ ভপ্ন নংগী মিৎন অচেৎপ রাখল পোকত্রিফাওব য়েংদুন কনসেনট্রেট তৌ। নপুক্লিংবু মাগী অশাংব মশম, ফজব কোই, কোইরাওনব মিৎ, মথবাক্ত লৈব পাং অমসুং হকচাংগী অভোপ্ন কায়াৎশিংদ, কোকী অকোয়বদ কাওরিব মঙাল অমসুং অসুম মথং মথং কয়াদ উংহল্লু।

মাগী ঈশ্বর শক্তিশিং হায়রবদি মুংশিব, পুকচেল চাওব, থৌজাল অমসুং অথাও কনবদ থল্লু। মাগী মুংঙাইব পুন্সিগী

মথল মথাগী শকক্কমশিং অমসুং মান তৌখিব অঙকপশিং অমসুং মঙোন্দ লৈখিব অথোইব শক্তি কল্পামরুম অদু খল্লু। অদুদগী নমিৎ খুমজিল্লগ অয়েকপ শক্কম অদুবু উনব হোৎনৌ। হয় হয় হায়রিবসিমক তৌ।

(v) ভগবান হরিদ তৌব ধ্যান্

নমাঙদ ভগবান্ হরিগী অয়েকপ শক্কম অম থমউ। ধ্যানগী ফম্ফম অমদ ফমউ। অয়েকপদুদ তপ্প কনসেনট্রেট তৌ। মাগী খোঙয়াদ, খোঙদ, নাপুগী মুগা ফিজেৎত, মণি থায়ব সনাগী লৈপরেংদ, কৌস্তুভ মণি-নচিংব থবাক্কী লৈতেংদ, মায়থোংদ, নাথাংদ, কোক্কী লুহুপ্ত য়েৎকী মথক থংব খুৎন পায়রিব চক্রদ, ওইগী মথক থংব খুৎকী মোইবুংদ, য়েৎকী মথা থংব খুৎকী গদাদ, পুক্লিংব উঙহল্লু। অদুদৈগী নমিৎ খুমজিল্লগ হায়রিব মওংসিমক উনব হোৎনৌ। থবক অসি হয় হয় তৌ।

ভগবান বুদ্ধবু থাজবশিংন মাগী মভিক-মগুণশিং য়াওন হায়রিব মওংশিংসিদ ধ্যান্ তৌই।

(iv) ওম্দ তৌব ধ্যান্

নমাংদ ওম্ য়েকপ অমা থমউ। অয়েকপদুদ মিৎন য়েংলগ তপ্প কনসেনট্রেট তৌ। মপুংফাব, লেপনাইদব, শিব-নাইদবনচিংব য়াখলগ ওম্বু খল্লিঙদ লোয়নৌ। হয়রিংগোইন ঙংব, থোইনিংগী মুংশিরব ঈশৈ, ঈশৈগী খোম্বাং তরেৎ—খোঞ্জেল পুম্নমক অসি ওম্দগী থোরকপনি। ওম্ অসি বেদগী

থরায়রি। ওমূগী মশক ওইব তেনজৈবু পুক্লিংন লীন্নংদ তেঙ্গা থোংলগ ব্রহ্ম নত্রগ ঈশ্বরদ পান্দম লোরে থল্লু। পান্দমদ চেকশিন্ন তমলো অমসুং অদুদগী তেনজৈগ পান্দমগ অমস্তু ওইরক্লুন নংন ঈশ্বরগ অমত্ত ওইরকনি। নংন ধ্যান্ তৌরিবৈদ ওমবু শোনবন্ন য়াই। তেম্ন শোনব ওমন পাপ পুন্নমক মাগুহল্লি; শাংন শোনব ওমন মোক্ষ্য ফংহল্লি অমসুং শাংদোক্লুন লৈরঘ ওমন পুক্লিং শক্তি (সিদ্ধি) পুন্নমক পী। অকনব খোঙ্গাং (ওম্) অসিবু শোন্দুন মসিদ ধ্যান্ তৌব মী মহাক্ল পৃথিবীগী ধর্ম্ম পুন্নমকপু শোল্লবনি অমসুং পুন্নমক্ল ধ্যান্ তৌরবনি।

(vii) বাথল শক্তিগী ধ্যানশিং

সুমিৎ মঙাল, শক্তিদ নত্রগ থাগী অঈংব মঙালদ নত্রগ থবাম্মিচাকশিংগী মতিক মগুণদ ধ্যান তৌ।

সমুদ্রগী মতিক-মগুণ অমদি মসিগী মপান নাইদ্রবা প্রকৃতি অদুদ ধ্যান্ তৌ। অদুগী তুংদ সমুদ্র অহুবু মপান্ নাইদ্রব ব্রহ্ম অমদি ঈথক, কোঙ্গোান অমসুং উন-মহী-নচিংব মখল-মখা অয়াম্ব সংসারগী মিং অমসুং মুর্ত্তিশিং অসিগ চাংদম্নৌ। নশামকপু সমুদ্র ওইন শক্ তাকউ। তুমিন্ন লৈব ওইযু। চাওথোকউ, চাওথোকউ।

সমুদ্রগী অকিব শকফমদ অমসুং মপান্ নাইদব মতৌদ ধ্যান তৌ। অহুন্ন থল্লু মহুদি গল্লান গঙ্গোত্রিগী উন্ লমদমদগী

হোরক্কুন ঋষিকেশ, হরিদ্বার, বনারস ফাওন চেল্লক্কুন গঙ্গা-সাগর মনাকী বেঙ্গল উপসাগরদ তারৈ। হিমালয়, গঙ্গা অমস্নং সমুদ্র রাখল অহুম অসিতন নপূক্লিংবু কুপশিনগদবনি। অহানবদ নপূক্লিংবু হিমালয়গী উনগী লমদমদ পু। অত্নুদগী গঙ্গাদ অমস্নং অরোইবদ সমুদ্রদ। হায়রিব মওংশিদ পূক্লিংবু উংহল্ল।

মশক লৈত্তব মুশিত্ত মুম য়েংউ। মুংশিত্ত কনসেনট্রেট তৌ। মক্ষম থুদিং শন্দোক্লিব মুংশিত্ত ধ্যান তৌ। মসিত্তন মিংনাইদব, শকনাইদব, অমত্ত ঙাইরব, অমদি চুমদুনত লৈব অচুম্ব ব্রহ্ম তাম লমজিংগনি।

স্বরগী ঈচেলবু কুপ্ন য়েংউ। নংন "সোহম্" খোঞ্জেল তাগনি। "সো" না চিংশিনবদ "হম্" না হোন্দোকপ মতমদ। সোহম্‌গী অর্থ "ঐ ঈশ্বরমানি।" স্বরনা অথোইব থরায়গী মশক লৌত্নুন নঙবু নিংশিংহল্লি। নঙন জ্ঞান তাদন মিনিট অমদ সোহম্ ১৫ গী চাংদ নিত্তিগী সোহম্ ২১, ৬০০ রক শোল্লি।

সোহম্‌গ লোয়নন মপূং ফান হিংব, থঙব, মুংঙাইবগী রাখলদ হিংউ। মন্ত্র অসি শোল্লিবৈঙেদ নশাবু হিংদবগুম লৌ অমস্নং নশামকপু আত্মাগী নত্রগ অথোইব থরায়গী মশক ওইয়ু।

নির্গুণ ব্রহ্ম নত্রগ অথোইব অত্তুদ ধ্যান তৌ। মিং অমস্নং শক পুম্নমকপু লোত্তুন থম্ব ঙম্ব মালেমসিগী অহিংব শক্তি অমা লৈরি থল্লু। লেপনাইদব মপূংফাব, শিবনাইদব, রাখল শক্তিদ হিংব অমস্নং মপূংফাব আশীর্ব্বাদকী গুণশিংগ লোয়নন হিংউ। মতম চান গুণশিং অসিন অশেংবঁ নির্গুণ ধ্যান্‌দ তিনখিগনি।

(viii) প্রাণ অমসুং ধ্যান্

ধ্যানগী কা মনুংদ পোত্থাও। হৌবগ লোয়নন পদ্মা, শিদ্ধা, স্বস্তিক, নত্রগ সুখ আসন্দ ফমউ। তোংশাশিংবু নে—তান্ পোত্থারল্লু। মিৎ খুমজিল্লু। পিগুম অনিগী কারক অহাগুব ত্রিকুট তাউবদুদ কনসেনট্রেট তৌ। ব্রহ্ম ভাবনাগা লোয়ননা ওমবু পুক্লিংন শোল্লু। ভাবনা অসি য়াম্নমক মরু ওইব য়াওত্রবদি ওইথোক্কব অমনি। রাখল শক্তিগী পুরিংবু ঈংখল্লু।

পুরিংন শোল্লু, তত্তন পুক্লিংদ খল্লু।
মফম খুদিং শন্দোক্লিব মণ্ডালগী সমুদ্র ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্!
লেপ্লাইদব ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্
মফম খুদিং শন্দোক্লিব লেপ্লাইদব মণ্ডাল ঐহাক্লি ওম্ ওম ওম্
ব্যাপক পরিপুর্ণ জ্যোতির্ময়
ব্রহ্ম ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্
পুম্নমক্ক কনব ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্
পুম্নমক্ক উব ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্!
পুম্নমকী আশীর্ব্বাদ ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্!
সচ্চিদানন্দ ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্!
পুম্নমক্ক শেংব ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্!
মতিক মগুণ পুম্নমক ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্!

উপাধি পুম্নমকপু থৌশারোইদবনি। গ্রন্থি (থম্মোয় কিশি অপণ্ডব) পুম্নমকপু লাপ্ন থাগুহনগনি। অশোনব শিংলি, অত্তরনবু

থদংকনি। নংন সচ্চিদানন্দগী কিভমদ চিংনদন পোথাগনি। নংন খ্বাইদগী রাংব জ্ঞান, খ্বাইদগী হেন্ন থঙব অমম্বং পুন্সিগী খ্বাইদগী হেন্ন মপুং ফাব ফংগনি "ব্রহ্মবিদ্ ব্রহ্মৈব ভবতি"। নংন শুদ্ধ সচ্চিদানন্দ ব্যাপক পরিপূর্ণ ব্রহ্ম ওইরকনি। "নাস্তি অত্র সমস্য" মফমসিদ মদুগী চিংনব লৈতে।

আত্মা দর্শনদ করিগুম্বদসু থুদোংথীব লৈতে। চানা মরু অমা চক্ষু অমগী মথক্ত ওল্লরগ তারকপদ চঙব মতম অদুগী মনুংদ লৈ। অমবু থুংশাশিংন নৈথাইদ্রিবৈ মমাঙদ রাজা জনক্ত তৌ-খিবগুম নংন মসি মিকুপ অমগী মনুংদ ঙমগনি। নংন হায়লেগুন অমম্বং মপুংফান পাঙথোক্লব লোংনগদবনি। নংবু চহি অনি নক্লগ অহুমদ মায় পাকহনব ঙমহনগনি।

হৌজিকী মতমদ "ঙাওগনব ব্রাহ্মণশিং" মরাং কায়ন লৈ। লৈন রারী শাব ঙমদে নক্লগ ঙাওবগুন মী অমবু ব্রাহ্মণ ওইহনব ঙমদে। মসি অচেৎপনি, য়াওশিন্ন হোৎনরব সাধনানি অমম্বং সাধনাগুনা মী অমবু অপরোক্ষ ব্রহ্ম থঙব হেক্ত ঙমহল্লি। মসিগী মনুংদ মাগী মাওদ অঙৌব পোংশক উবগুম অশেংব ব্রহ্মবু মাওদ উই অমম্বং মাগী নাকন্দ থারিব টৈবলগুম ব্রহ্মবু মাগী নাকন্দ লৈবগুম লৌ।

ওম্ ওম্ ওম্ ওম্ ওম্ ওম্ ওম্
ওম্ ওম্ ওম্ ওম্ ওম্ ওম্ ওম্

ওম্ হায়বসি ব্রহ্মবু য়েকুপ মহুৎ শিনবনি। ওম্ হায়বসি শক্তিগী রাহৈনি।

ওম্ হায়বসি বেদগী প্রনব্নি।

ওম্ হায়বসি লোল্ পুম্নমক্কী হৌরকফম্বি।

ঐন শকই ওম্, ঐন শোম্নি ওম্।

ঐন ধ্যান্ তৌই ওম্দ

ঐন জপ তৌই ওম্দ

খোয়থুম্নবগী অশেংব ঈশৈ ওম্।

নীকই ঐগী থম্মোয়দ।

মপুংফাবদ ঈশ্বরগী মুংঙাইব্ ওম্

অনৌব মঙাল পী অমসুং কোকথোক নাম্বোকপী ঐবু

অতুগ হাংদোকই মমুংসিদ অমত্ত ঙায়বগী কোম্বোংশিং।

27209

ষ্টেট কলা একাডেমীগী মতেংনা ফোঙজখা

মৈতৈলোন্দ ফোঙলব

স্বামী শিবানন্দগী লাইরিকশিং—

১। স্বামী শিবানন্দন অসুস্থ হায়রমই —লুঃ ৫·০০

২। অধ্যাত্মিকী ৱারী খর —লুঃ ৩.০০

৩। শক্তি মণ্ডাল অমসুং জ্ঞান —লুঃ ৩·০০

৪। শ্রীস্বামী শিবানন্দগী শ্রীমদ্ভগবদগীতা —লুঃ ৬০·০০

৫। ৱাখলগী শক্তি —লুঃ ৮·০০

৬। স্বামী শিবানন্দন নুপীদ পীব পাউতাক —লুঃ ৪·০০

অতৈ অধ্যাত্মিকী লাইরিক খরা—

১। জ্ঞান-গঙ্গা —লুঃ ৪·০০

২। মুংশিব —লুঃ ৩·০০

৩। ঐখোয়গী —লুঃ ৫·০০

৪। আনন্দ সরোবর —লুঃ ৫·০০

৫। জ্ঞান পুষ্প —লুঃ ৪·০০

শ্রীবীরমঙ্গলগী

৬। অরোইব য়াহিপ — লুঃ ১০·০০

লাইরিক ফংফমশিং :-

১। মণিপুরী লাইরিক য়োনব দুকানশিং।

২। মণিপুর গীতা প্রেস, শিংজমৈ বাজার, ইম্ফাল।

মমল লুপা ৮·০০